

psiko hayat



BİR ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINIDIR

KIŞ 2023
YIL 13 • SAYI: 23 • ÜCRETSİZDİR

www.psikohayat.com

Özel Röportaj:
Prof. Dr. Recep Akdağ

İyilik Bilimi

"İyiliğin antidepresan etkisi var"

Nevzat Tarhan

Pozitif psikolojiye sahip kişiler daha mı yapıcı oluyor?

Merve Umay Candaş

Psikiyatrik hastalarda pozitif düşünmenin gücü

Emine Yağmur Zorbozan

Çocuk yetiştirirken iyilik kavramını nasıl öğretiriz?

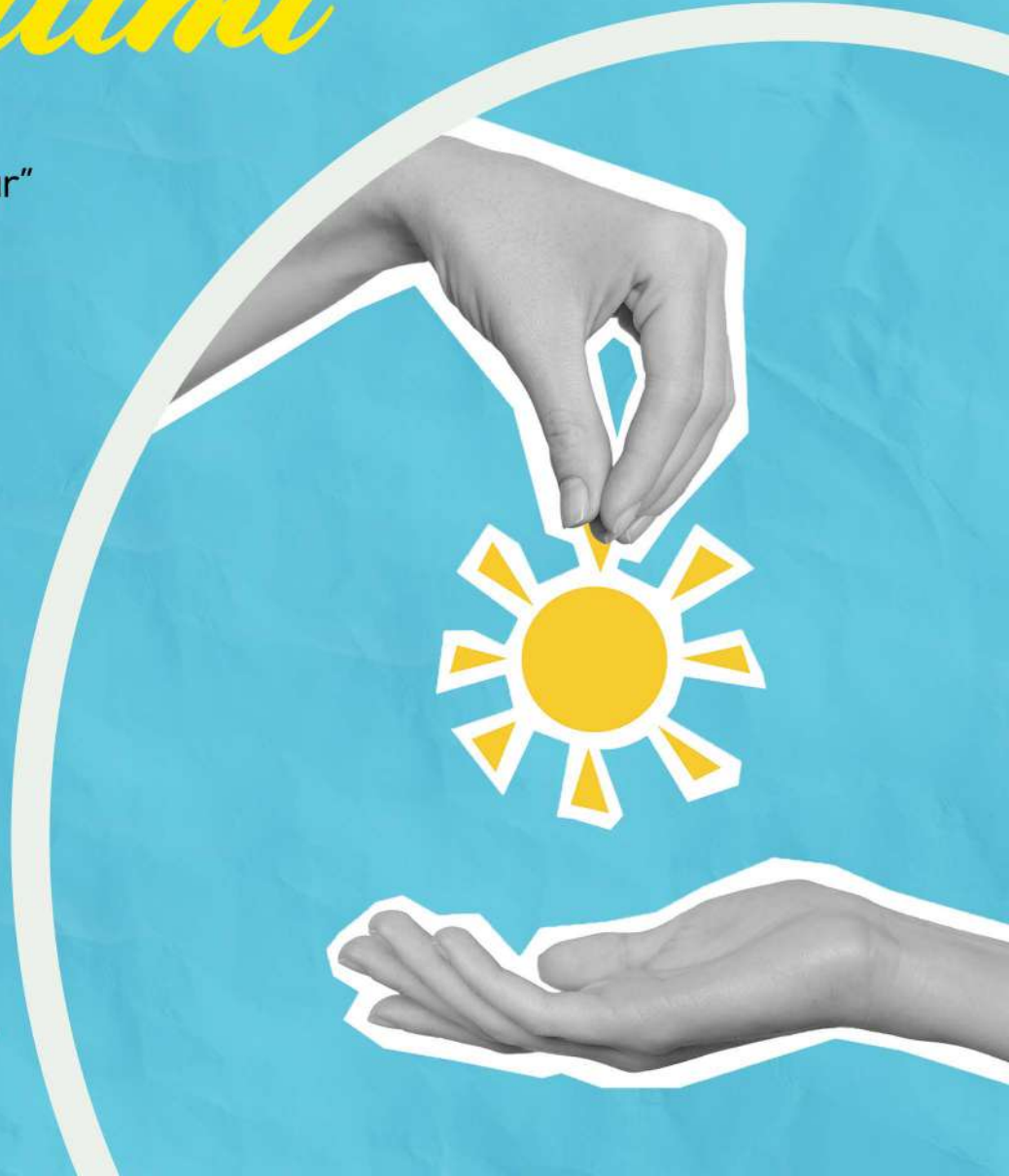
Eda Ergür

Kötümserlik üzerine

Uluğ Çağrı Beyaz

Çevreye yaptığımız kötülükler

İbrahim Özdemir





**ÜSKÜDAR DIŞ
HASTANESİ**

GÜLÜMSEMENİZ KİMLİĞİNİZDİR

Hep gülümsememiz için buradayız.

Üsküdar Üniversitesi Diş Hastanesi olarak; teknolojik imkanlarımız, akademik uzman kadromuz, hasta odaklı koruyucu hekimlik anlayışımız ile çok yakında hizmetinizdeyiz.

Bölemlerimiz

- Protez
- Diş Eti Hastalıkları
- Çene Cerrahisi
- Çocuk Dişleri
- Restoratif Diş Hekimliği
- Endodonti
- Ortodonti
- Ağız Radyolojisi
- Anestezi ve Reaminasyon Bölümü
(1 Genel Anestezi, 2 Sedasyon Salonu)

Anlaşmalı kurumlar ve detaylı bilgi

 uskudardishastanesi.com

 **0216 633 25 25**

 bilgi@uskudardishastanesi.com



[uskudardishastanesi](https://www.uskudardishastanesi.com)





“Mutluluğun kitabı”nı yazmak...

Merhaba,

Edebiyat dünyamızın medariftiharı Nazım Hikmet Ran, eşine hitaben yazdığı “Saman Sarısı” adlı şiirinin ilk mısrasında Türkiye’nin önde gelen ressamlarından arkadaşı Abidin Dino’ya seslenerek “Bana mutluluğun resmini çizebilir misin Abidin?” demiş, ikinci mısrada ise “işin kolayına kaçma ama” diye eklemeyi ihmal etmemişti... Usta ressam, kadim dostu Nazım Hikmet’e bir resim ile cevap vermese de mutluluğun tanımı asırlar boyunca hep farklı görüşlerle gündemde olmaya devam etti. Belki de bu tartışmaları çok farklı bir boyuta taşıyacak gelişmeyi “İyilik Bilimi”ni kapağımıza taşıdığımız 23. sayımızda okuyucularımızın beğenisine sunmanın sevinci içindeyiz.

Üsküdar Üniversitesi, NİSTANBUL Hastanesi ve NP Tıp Merkezleri uzmanlarının da aralarında bulunduğu 22 yazar, Kurucu Rektörümüz ve Yönetim Üst Kurulu Başkanımız, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan öncülüğünde bir araya gelerek konuyu bilimsel bir çerçevede ele aldılar ve tabiri caiz ise “mutluluğun kitabı”nı yazdılar. Milli Eğitim Bakanlığı müfredatının genel kurallarına göre hazırlanan Mutluluk Bilimi - Gençler için Pozitif Psikoloji Uygulamaları Yardımcı Ders Kitabı, Üsküdar Üniversitesi Yayınları’nın 57. eseri olarak raflardaki yerini aldı. 19 üniteden oluşan kitap, 5 yıl süren hummalı bir çalışmanın ürünü. Tamamen özgün nitelikte kaleme alınan “Mutluluk Bilimi”, erken ergenlik ve ergenlik dönemine uygun şekilde hazırlanmış uygulamalardan oluşuyor. Prof. Dr. Tarhan’ın deyimiyle ‘Psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerimizin işini kolaylaştırarak geleceğe dokunabilmeyi’ amaçlayan bu önemli eser, gençlerimizin hayata daha mutlu ve pozitif bakması için adeta bir rehber niteliğinde olacak.

PsikoHayat’ın yeni sayısında ayrıca “İyilik Bilimi”nin farklı alanlardaki ipuçlarını bulacak, yeni bir yılda özellikle mental sağlığınız için yepyeni bakış açıları elde edeceksiniz. Eski Sağlık Bakanımız ve TBMM Sağlık Komisyonu Başkanı, Erzurum Milletvekili Prof. Dr. Recep Akdağ ile çok farklı bir konseptte yaptığımız özel röportajı da ilgiyle okuyacağınızı umuyoruz. Medya - PR uzmanımız, Gazeteci Ayşe Nur Akçelik İlgeç’in gerçekleştirdiği röportajın satır aralarında Sayın Akdağ’ın yaşamına dair şimdiye kadar gün yüzüne çıkmamış pek çok detay göze çarparken, merhum babasına özlemi ve vefatının ardından yaşadıkları eminim ki bizler kadar siz değerli okuyucularımızı da duygulandıracaktır.

Dergimizin “Üsküdar Üniversitesinden Haberler” bölümünde ayrıntılarına yer verdiğimiz çok önemli gelişmelerden de kısaca bahsetmek isterim. Üsküdar’ın araştırma ve eğitim alanındaki başarıları, uluslararası derecelendirme kuruluşları Times Higher Education (THE) ve Scimago Rankings tarafından tescillendi. Diğer taraftan Ticaret Bakanlığımızın Turquality Marka Destek Programı’na da kabul edilerek küresel çaptaki faaliyetlerimizi güçlendirme yolunda önemli bir kazanım elde ettik. Müjdeli haberlerimize 2023 yılında da yenilerini eklemeyi umuyor, Cumhuriyetimizin 100. yılında geleceğe daha emin adımlarla ilerlemenin gururunu yaşıyoruz.

Sevgiyle kalın
Tahsin AKSU

psiko hayat



İçindekiler

- 1 Editörden
- 4 “Bedene, ruha ve dünyaya iyi gelen “iyilik”
Prof. Dr. Nevzat Tarhan”
- 12 “Psikiyatrik hastalarda pozitif düşünmenin gücü”
Psikiyatri Uzmanı Dr. Emine Yağmur Zorbozan
- 14 “İyiliğin çiftler ilişkisindeki önemi nedir?”
Kln. Psk. Merve Umay Candaş Demir
- 16 “Çocuk yetiştirirken iyilik kavramını nasıl öğretiriz?”
Uzman Klinik Psikolog Eda Ergür
- 18 “Karamsarlık psikolojimizi nasıl etkiliyor?”
Klinik Psikolog Uluğ Çağrı Beyaz
- 22 “Dijital platformlarda iyilik ve iyiliği
yaygınlaştırmak için öneriler”
Doç. Dr. Aylin Tutgun Ünal
- 28 “İyilik genetik mi? Epigenetik mi?”
Prof. Dr. Korkut Ulucan
- 32 “Çevreye yaptığımız kötülükler”
Prof. Dr. İbrahim Özdemir



4 Bedene, ruha ve dünyaya iyi gelen “iyilik”

Yayıncı
Üsküdar Üniversitesi

Sahibi
Üsküdar Üniversitesi adına
A. Furkan Tarhan

Genel Yayın Yönetmeni
Tahsin Aksu

Yazı İşleri Müdürü
Şaban Özdemir

Editör
Fatma Özten

Bilgi İşlem
Hakan Özdemir

Fotoğraf Editörü
Ayşe Nur Akçelik İlgeç

Sağlık Haberleri
Simge Yıldırım Yurğa
Neslihan Korkmaz

Dış Haberler
Zeynep Güçlücan

Danışma Kurulu
Nevzat Tarhan, Oğuz
Tanındağ, Mehmet Zelka,
Sevil Atasoy,
Hüsnü Erkmen, Nazife
Güngör, Nesrin Dilbaz,
M. Emin Ceylan,
Tayfun Uzbay,
Oğuz Karamustafaloğlu,
Selma Doğan,
Semra Baripoğlu,
Yıldız Burkovik

Katkıda Bulunanlar
Nevzat Tarhan
İbrahim Özdemir
Korkut Ulucan
Asil Özdoğru
Aylin Tutgun Ünal
Emine Yağmur Zorbozan
A. Murat Koca
Merve Umay
Eda Ergür
Uluğ Çağrı Beyaz
Ayşe Kazancı
Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA)

Tasarım

MADWORKS

Esentepe Mah. Kore Şehitleri
Cad. No:45 Daire:9
Şişli / İstanbul
Tel: 0543 MADWORK
0543 623 96 75
www.madworksistanbul.com

Basım Yeri
İMAK OFSET BASIM YAYIN
TİC. VE SAN. LTD. ŞTİ.
Akcaburgaz Mah. 137. Sok.
No: 12 Esenyurt / İstanbul
Tel : +90 212 656 49 97
www.imakofset.com.tr

Yayın Türü
Sürekli yayın, 3 ayda bir yayınlanır,
ücretsiz dağıtılır.

Yönetim Yeri
Altunizade Mah. Üniversite Sokağı,
No: 14 PK: 34662
Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Bilgi Hattı
0216 418 15 00
0216 633 06 33
0212 270 12 92
0212 400 22 22

Web
www.epsiyatri.com
www.npistanbul.com
www.tarhan.org
www.noropsikiyatri.com
www.psikohayat.com
www.uskudar.edu.tr

e-posta: yayin@uskudar.edu.tr



16
Çocuk
yetiştirirken iyilik
kavramını nasıl
öğretiriz?

18
Karamsarlık
psikolojimizi nasıl
etkiliyor?



- 36 “Obeziteyle mücadelede doğru beslenme öğretilmeli”
Dr. Öğr. Üyesi A. Murat Koca
- 38 “İyilik ve güzellik”
Ayşe Kazancı
- 42 5 adımda hayata pozitif bakma
- 44 Hangi yiyecek ve içecekler kendimizi iyi hissettirir? Neden?
- 48 Sivrisinekler neden bazı insanları daha fazla ısırır?
- 49 Tablet, kalem tutmayı engelliyor mu?
- 50 Krampların nedenleri nelerdir?
- 52 22 uzman, “mutluluğun kitabı”nı yazdı...
- 54 “Mutluluk ve İyi Oluş” Dergisi: JHWB yayınlandı.
- 56 BrainPark Girişimcilik ve Kuluçka Merkezi açıldı!
- 60 Prof. Dr. Recep Akdağ yaşamına dair samimi açıklamalarda bulundu!
- 66 Al-Mizan: Dünya Çevre Sözleşmesi tanıtıldı.
- 70 Üsküdar Üniversitesinden uluslararası başarı
- 72 Üsküdar Üniversitesi yeni akademik yıla merhaba dedi!
- 78 TÜBİTAK Başkanı Prof. Dr. Hasan Mandal’dan Teknofest’e davet!
- 82 Türkiye’nin ilk uluslararası Vikiveri etkinliği Üsküdar’da yapıldı!
- 86 Gülümsemenin ruh haline iyi geldiği kanıtlandı!

Bedene, ruha ve dünyaya iyi gelen “iyilik”

“İyilik; sadece karşı tarafı değil, kişinin kendisini de mutlu ediyor. Depresyon ve anksiyeteyi azaltıcı bir etkisi var. İyilik yaptığı zaman kişinin öz saygısı da artıyor.”



Prof. Dr. Nevzat Tarhan
Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü,
Yönetim Üst Kurulu Başkanı

1990'lı yıllarda Chicago'da Dünya Ahlâk Sempozyumu gerçekleştirildi. Orada alınan kararlardan en önemlisi, iyilik kavramını tanımlayan “Sana yapılmasını istemediğin şeyi başkasına yapma” kavramı oldu. Bu kavram; genel bütün dinlerin, bütün felsefe ekollerinin birleştiği bir kavram olarak kabul edildi. Sana yapılmasını istemediğin şeyi başkasına yapma tarzındaki bir kavramda hemen herkes birleşti. Aslında bu, iyiliği de tarif ediyor. Yani bir insan kendisine yapılmayan bir şeyi başkasına yapıyorsa bu kötülüğe giriyor. Kendisine yapılmasını istediği ya da yapabileceği bir şeyi başkasına yapıyorsa bu bencillikten kurtulup iyilik yapmak diye ifade ediliyor.

Sadece karşı tarafı değil, yapanı da mutlu ediyor

İyilik kavramı; şu anda psikoloji profesyonelleri ve ruh sağlığıyla uğraşan uzmanların yeni keşfettiği bir kavram. Bu kavram unutulmuştu, terk edilmişti. İyilikle ilgili yapılmış çok çalışma

var. Aslında iyilik yapmanın insana iyi geldiği görüldü. Nasıl iyi geliyor? İyilik insanın sadece karşı tarafı değil, kişinin kendisini de mutlu ediyor. Depresyon ve anksiyeteyi azaltıcı bir etkisi var. İyilik yaptığı zaman kişinin öz saygısı da artıyor. Yapılan araştırmalarda kişinin başkasına yardım ettiği zaman beyinde empatinin verdiği bir mutluluk hormonu salgılatılıyor.

İyilik yapmanın antidepresan etkisi var

Dünyada artan depresyona karşı psikolojik refah seviyesi ve manevi refah seviyesinde bir artış olduğunu söyleyemeyiz. Tam tersi daha da kötüye gidiyor. Özellikle artan depresyon vakalarına karşı sorunun nedenlerini tespit etmek amacıyla yapılan araştırmalar şu sonucu ortaya koymuş: İnsanların mutlu olabilmesi için başkalarının da mutlu olması gerekiyor. İyilik yapmanın antidepresan etkisi var. Bunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Bu çağı güvensizlik çağı olarak tanımlıyorlar. O derece güvensizlik artmış, yalnızlık artmış. Eve gittiği zaman eşine sırtını dönmekten korkar olmuş, bana zarar verebilir mi, çoluğumdan çocuğumdan kötülük görür müyüm, gibi kaygılar insan hayatını yaşanmaz hale getiriyor.

İşte buna çözüm olarak da iyilik yaptığın zaman karşı tarafa “Ben senin dostunum” diyorsun. “Benden sana kötülük gelmez” diyorsun. “Benimle ilgili negatif düşüncen varsa bağışla” diyorsun. Bunları doğrudan söylesen olmaz. Bu rastgele, sessiz bir iyilik olacak. Arkasından güzel şeyler konuşmak, kişinin kulağına gittiği zaman diyecek ki “Bak



ben onun hakkında iyi düşünmüyordum ama o benim hakkımda güzel şeyler söylüyormuş. Ben ne kadar kötü bir insanmışım. Ben bunu nasıl yaptım?” diye düşünecek. Onun için kişi, iyilik cömerti olduğu zaman farkında olmadan kendisine de kazanım olarak dönüyor.

Bir kimse iyilik yapınca herkes kazanıyor

“İyilik yapmak işletme maliyetini artırır” yaklaşımı sergileyen, “yardım etmeyin, sadaka vermeyin, iyilik yapmayın” diyen bir kapital sistem, modernizm var maalesef. Kapital sistemin öğretisi bu! Bu öğretinin sonuçları yanlış çıktı çünkü bir kimse iyilik yaptığı zaman aslında herkes kazanıyor. O kişi kaybediyor, bir şey veriyor gibi gözüküyor ama öyle değil. Rahibe Terasa’nın meşhur bir sözü vardır. “Dünya nasıl yaşanılır olur?” diye soruyorlar. O da “Birebir iyilik yapmakla” diye yanıtıyor. Öyle güzel özetlemiş ki bu evrensel bir doğrudur. Birebir iyilik yapmayı kültür haline getirmiş.



*İyilik yapmanın
antidepresan etkisi var.*



Modern çağda küresel bir narsisizm hastalığı var. Narsisizm, bencilliğin kişilik haline gelmiş hali. Zevk peşinde koşmayı bize ego olarak sundu. İkincisi ise “Sen önemlisin, aile önemli değil” diyor, “Sen önemlisin, toplum önemli değil” diyor. Bireyselliği bencillikle karıştırıyor. Bu yirminci yüzyılın insanlığa en kötü hediyesidir.

Karşılıksız, rastgele ve sessiz iyilik yapalım

Anadolu’da iyilik yapma bir kültürdür. Ama bu kültür köreliyor, gidiyor şu anda. Artık ağaç kurumaya başladı, bunu canlandırmamız lazım. İyilik yaparken karşılıksız, rastgele ve sessiz iyilik yapalım. Bir çıkar beklemeden, göstere göstere değil. Alkış ve övgü bile beklememek lazım. Bu iyilikler çok daha etkili oluyor. Hiç iyilik yapmamaktan, “hep bana hep bana” demekten daha iyidir.



Toplumsal iyiliği düşünen gençler yetiştirmeliyiz

Sadece kendini düşünen değil, toplumsal iyiliği düşünen gençler ve çocuklar yetiştirmeliyiz. Şu durumda ihtiyacımız olan “İnsanların yararı ve insanların mutluluğu için ben ne yapabilirim?” diye düşünen genç bir kuşak. Hep kendisi için hayal kuran bir gençlik yetiştirmeyelim. Vatan için hayal kursun, gelecek için hayal kursun, başkalarına bir şey yapacak hayaller kursun. İnsanlar hayatın sonuna geldiği zaman nasıl bir iz bırakacağıyla ilgili hayaller kursun. Böyle durumlarda bunların hepsi iyilik yapmaktır. Bunun için de niyet önemli.

İyilik yapmak zihinsel bir hedef olmalı

İyilik yapmayı zihinsel bir hedef haline getirmemiz gerekir. İnsanın “Ben hayatımda iyiliklere evet diyeceğim, kötülöklere hayır diyeceğim” şeklinde düşünmesi, bunu zihinsel bir hedef haline getirmesi gerekir. Çıkardığımız sonuç, kader bizim iyilik makinası olmamızı istiyor. İyilik yap denize at. Yaradan

biliyor, görüyor. Yapılan iyilik, kişinin önüne bir şekilde çıkıyor. Boşa gitmiyor. Yani bunlar kişinin de yararınadır. İnsanın hayatında birçok şey var ama iyilik hayata anlam katıyor. Bir hocam anlatmıştı: Dini değerlere, manevi değerlere hiç inanmayan bir arkadaşı varmış. “Bir baktım bir, iki kişiye burs veriyor. Sen maneviyatı küçümseyen biriydin bunu neden yapıyorsun?” diye sormuş. Arkadaşı demiş ki “O çocuk mutlu olunca ben de mutlu olurum”. Bu sosyal bir faydadır. Sosyal bir

“

*İhtiyacımız olan
“İnsanların yararı ve
insanların mutluluğu için
ben ne yapabilirim?” diye
düşünen genç bir kuşak.*

”

yatırımdır. Bu bizim hamurumuzda var ama hamur bozulmak üzere.

Rastgele iyilikler hayata anlam katıyor

Örneğin, kişi sabah evden çıkarken bugün hangi iyiliği yapacağım diye yola çıkmalı. Rastgele iyilikler yapabilmeliyiz. Rastgele iyilikler öngöremediğimiz iyilikler doğuruyor. Onun için hayatımıza anlam katıp, ilişkilerimizi güzelleştiriyor. Yanlış algıları düzeltiyor. Kültürümüzde genellikle şöyle bir yanlış var: Özellikle erkekler “Gülersem otoriteyi sağlayamam” şeklinde düşünüyor. Hâlbuki otorite surat asıklığıyla değil; prensipli yaşamakla, sözünde durmakla mümkün olur. Çocuğunla senin yatay ilişkiye ihtiyacın var. Onunla iyiyi, doğruyu, yanlış konuşabilmen lazım. Hiç konuşmayan, doğrudan doğruya buyurgan ilişkiler çocukta, gençte “Anne ve babam beni sevmiyor” duygusu oluşturur. Bu sebeple bunların hepsi birer iyiliktir. İyilik demek, illa maddi bir hediye almak, demek değildir.

Toplum alarm veriyor

Toplumda şiddet olaylarında, intihar olaylarında, boşanmada artış olması bir tesadüf olmasa gerek. Bu bir alarmdır. Çözüm olarak iyilik yapmayı bir ego ideali olarak gençlere, çocuklara öğretmek ve bunu topluma yerleştirmek lazım. Pozitif düşünen

kişilerde ileri yaşta vücut daha sağlıklı oluyor. Sekiz buçuk yıl daha fazla yaşıyorlar. Sağlık sorunları daha az görülüyor.

İyilik, mutluluk hormonu salgılıyor, tansiyonu düşürüyor

İyilik, mutluluk hormonu salgılıyor, tansiyonu düşürüyor. İyi ve kötü davranış dengesi var. İyilik yapılmadığı zaman kötülük kendiliğinden ortaya çıkıyor. İyiliğin en büyük düşmanı ise bencillik. Ve kötülük, iyilikten 5 misli daha hızlı yayılıyor. İyilik yapmak mutluluk hormonu salgılıyor, insanın tansiyonunu düşürüyor. Doğru olduğu için yapılmalı, hak için yapılmalı. Bilgiye dayalı iyilik, o kişinin davranışlarını geliştirmek için yapılan ıslah ve rehabilitasyon aslında. Çocuklara doğduklarından itibaren benmerkezci olmamaları için iyiliği öğretmeliyiz.

İyilik yapan insanın beyinde mutluluk hormonları dopamin ve serotonin salgılanıyor ama bu iyilik zorunlu bir iyilik değil. Zorunda bırakılarak yaptırılan iyilikler aslında iyilik değil. Bazı dernekler ve vakıflar, başış yapmaları durumunda karşı tarafa vaatle bulunuyorlar. Bu iyilik değil, tamamen alışveriş.

Kötülük iyilikten çabuk yayılıyor

Bir ailede iyi davranış, birbirine iyilik yapma davranışı azsa, fertler arasında sevgi, şefkat azsa kötülük kendiliğinden yayılır. Bir bahçe





gibi düşünebiliriz. Bahçeyi ekip biçmezsek bir sene sonra baktığımızda bahçeyi ayırık otlarının kapladığını görürüz. Kötülüğün yayılma hızı, iyiliğe göre 5 misli daha fazla. İyi davranış ve kötü davranış dengesi var. İyiliği yapmadığımız zaman, kötülük kendiliğinden ortaya çıkıyor. Bunun için iyiliği yapmayı öğrenmek ve öğretmek gerekiyor.

İyilik öğrenilebiliyor

İnsan kendi haline bırakıldığı zaman kötü olma yönünde davranış sergileyebilir. Yani devamlı bir dış kontrolle ona iyicil davranışta bulunmasının öğretilmesi gerekiyor. Çocuk doğduğu zaman ona iyicilliği öğretmezsek o

çocuk kendiliğinden kötücül olur, benmerkezci olur, sadece kendini düşünür, başkasının hakkını, hukukunu düşünmez. İyicilliği çocuğa öğretmek gerekiyor. Örneğin çocukta saf merhamet duygusu vardır ama önemli olan bilgiye dayalı iyiliktir. Bilgiye dayalı iyilik, o kişinin davranışlarını geliştirmek için yapılan islah ve rehabilitasyondur. Bu ceza olarak tanımlanmaz. Yanlış hareketin yerine doğru hareketi öğrenmesi için dezavantajlı insanların farkına varması sağlanır. Kendisinden daha az şeye sahip olan insanları farketmesi sağlanarak hayat öğretilir. Amaç çocuğumuzu mutlu etmek değil, çocuğu hayata hazırlamaktır. Bu nedenle çok sağlıklı bir uygulamadır.



Tebessüm etmek ve bağışlamak da iyiliktir

Bir tebessüm bile iyiliktir. Örneğin; eve gelince çocuğuna tebessüm etmek, “Nasılsın?” demek iyiliktir. İyilik sadakadır. Karşılıklı tebessüm edildiğinde karşı tarafa “Sen değerlisin” denmiş olunuyor ve bu da iyiliktir. Mesela bir yanlışı bağışlamak iyiliktir ve “Benden sana kötülük gelmeyecek” demektir. İyiliğin de bilgiye dayalı iyilik olması gerekiyor. Kötücül bir davranışta bulunan ve hak etmeyen birine iyilik yapıldığı zaman aslında o kişiyi beslemiş oluruz. Eylem bilgiye dayalı bir eylemse onu pekiştiriyor, destekliyor ve büyütüyor.

İyilik karşılık beklenmeden yapılmalı

Hayatı anlamlı yapan, kişinin pozitive doğru ilerlemesidir. Anadolu’da “İyilikten maraz doğar” diye bir söz vardır. İyilik yaptığın zaman bu kişi hakkediyor mu, diye muhakkak düşünerek iyilik yapmak gerekiyor. Genellikle buralarda iyi zanla hareket etmek gerekiyor. “Sen iyilik yap denize at, balık bilmezse Halik bilir” sözü de zaten oradan geliyor ama burada niyeti vurguluyor. İyilik yapıyorsan niyetin karşı taraftan iyi cevap beklemek olmayacak. Doğru olduğu için yapacaksın, hak için yapacaksın. Bunu yaptığın zaman o iyilik zaten ibadet hükmüne de geçiyor. Bizim kültürümüzde rastgele iyilikler vardır. Yoldan giderken taşı kaldırma, sadaka kabul ediyor.



İyilik yapılmadığı zaman kötülük kendiliğinden ortaya çıkıyor. İyiliğin en büyük düşmanı ise bencillik.



Bu başka kültürlerde yoktur. Onun için bunu kaybetmeyelim. Bizim kültürümüzde bunlar güzel değerlerdir.

Alan değil, veren taraf daha mutlu oluyor

İyilikle ilgili yapılan deneyler var. “Mutluluk Puanlama Testi” bunlardan biri. Bir denek grubuna 25 dolar veriyorlar. “Bu 25 doları alıp sadece kendin için harca. Bir gün sonra gel hissettiklerini yaz” denilerek bir test uyguluyorlar. Aynı gruba, aynı kişilere 25 dolar verip “Bunu sadece başkalarına harca” diyorlar. Ama testin bir şartı var; bu kişiler hiç tanımadığın kişiler olacak. Sonra bu kişilerden ne hissettiklerini ölçmek için test doldurmaları isteniyor. Bu testin sonucuna göre, parayı bir başkasına veren kişiler daha çok mutlu oluyor. Yani alan değil, veren aslında mutlu oluyor. Vermek beyinde mutlulukla alakalı alanları aktive ediyor. Minnettarlık, şükretme duygusu da aynı şeyi yapıyor.





Karşılıksız iyiliğin büyüleyici etkisi vardır

Karşılıksız iyilik mutlu ediyor. Batıda insanların Müslüman olmasının sebebi İslamiyet'in karşılıksız iyilik yapma felsefesidir. Karşılıksız iyiliğin büyüleyici etkisi vardır. Birçok kişinin de İslamiyet'i sevmesine sebep oluyor. Çünkü sevgiye iyilik eklenince merhamet oluyor. Merhamet de Rahman sıfatı da Kuran'da geçiyor. Rahman ve Rahim olan Allah, şu dünyada kendisine itiraz edene, kafa tutana bile Rahman ismiyle tecelli ediyor. Onun için, biz yakın ilişki kurduğumuz kişilere karşılıksız iyilik yapmak için zaman kollamalıyız. En önce de ailemizden başlamamız lazım. Hatta buna küçük yaşta başlamamız gerekir. Anne babanın şefkati demek, çocuğuna karşılıksız iyilik yapan, demektir. Çocuğumuzu karşımıza alıp düzeltmek yerine onu yanımıza alıp birlikte yürümeliyiz. Onun için aile içi ilişkilerde böyle

arkadaşlık ilişkisi olduğu gibi dostluk boyutu da vardır.

Normal iyilik mum ışığıysa, sessiz iyilik güneş gibidir

Sessiz iyiliklerde de aslında içimizdeki narsisizmi tedavi ediyoruz. Bu insanın nefesine ağır geliyor, "İyilik yapıyorum, ama kimse alkışlamıyor" diyor. Sessiz iyilikte övgü ve alkış almadan iyiliğe devam etmek var, zor bir şeydir. Normal iyilik mum ışığıysa, sessiz iyilik güneş gibidir. Hakikat açısından o derece kıymetlidir. Bu ancak bilgeleşmiş kişilerde olur, gelişmişlik düzeyiyle ilgili. Bu anlayış bizim kültürümüze, balık bilmez Halik bilir, olarak yerleşmiş.

İyiliğin yaşamımızın her alanında yer bulması dileğiyle.



NP Tıp Merkezi
FENERYOLU - ETİLER

TERCİHİN SAĞLIK OLSUN

NP FENERYOLU TIP MERKEZİ

Erişkin Psikiyatri Polikliniği
Çocuk ve Ergen Psikiyatri Polikliniği
Dil, Konuşma Terapisi Polikliniği
Ergoterapi ve Duyu Bütünleme Kliniği

NP ETİLER TIP MERKEZİ

Erişkin Psikiyatri Polikliniği
Çocuk ve Ergen Psikiyatri Polikliniği



www.nptipmerkezi.com



Psikiyatrik hastalarda pozitif düşünmenin gücü



Psikiyatri Uzmanı
Dr. Emine Yağmur Zorbozan
NİSTANBUL Hastanesi

Psikiyatrik hastalıklarda pozitif düşünmenin ve iyiliğin gücü var mı? İyiliksever ve pozitif kişiler psikiyatrik hastalıklara daha mı zor yakalanır?

İnsan biyopsikososyal bir varlıktır; yani hem biyolojik hem psikolojik hem de sosyal süreçlerden etkilenir. Zihindeki negatif düşünceler sağlığı da olumsuz etkiler. Negatif düşüncelere eğilimli olmak, beyinde nörotransmitter adında birtakım maddelerin salınımında değişikliklere bağlı ortaya çıkabildiği gibi negatif düşünmek de nörotransmitter dengesini bozacağından bu durumu tetikler. Pozitif düşünülürken serotonin, oksitonin ve endorfin salınımı artmaktadır. Bu nörotransmitterler hem ruhsal hem de fiziksel sağlığın korunmasında çok önemli rol oynar.

Endorfin stres karşıtı bir hormondur, kuvvetli bir ağrı kesicidir ve mutluluğu artırmaktadır. Serotonin, duygu durumumuzdan sorumlu başlıca nörotransmitterdir. Eksikliğinde

depresyon, anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk gibi çeşitli rahatsızlıkların ortaya çıktığı bilinmektedir.

Yapılan araştırmalarda “iyilik yapmak” olarak adlandırılan davranış kalıplarının düzenli olarak tekrarının anksiyete seviyelerini düşürdüğü kanıtlanmıştır. Bu davranış kalıplarının ayna nöronlar aracılığı ile başka insanlar tarafından da gözlemlendiği, diğer kişilerde de bu davranış kalıplarının geliştiği kanıtlanmıştır. Bu kişilerde oksitosin salınımının da arttığı bilinmektedir. Oksitosin kan basıncını düzenler, kaygıyı azaltır.

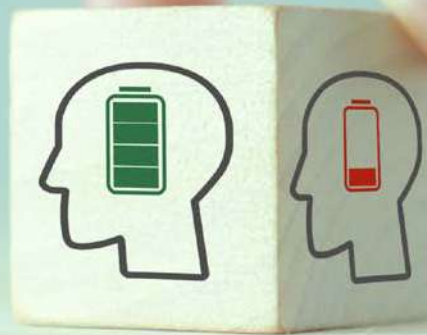
“ Obsesif kompulsif bozukluk gibi rahatsızlıklarda olumsuz düşünceler otomatik olarak zihne girebilir. Kişinin yardım almadan bu düşüncelerden kurtulması zor olabilir. ”

Kardiyak sağlığın korunmasında payı büyüktür. Güven ortamında salınımı daha fazladır, düzenli oksitosin salınımı ikili ilişkilerde bağlanma ve güven duygusunu artırır. Kısacası iyilik yapmak bulaşıcı ve sağlığa faydalı diyebiliriz.

Hangi psikiyatrik hastalıklarda olumsuz düşünce ön plandadır?

Olumsuz düşünceler pek çok psikiyatrik hastalığın semptomu olabilir.

Depresyonda değersizlik, umutsuzluk, karamsarlık, yetersizlik temalı düşünceler ön plandadır ve hastalığın seyrinde önemli rol oynar. Anksiyete bozukluklarında kişiler felaketleştirici düşünce yapısında olmaya eğilimlidirler. Obsesif kompulsif bozukluk gibi rahatsızlıklarda olumsuz düşünceler otomatik olarak zihne girebilir. Kişinin yardım almadan bu düşüncelerden kurtulması zor olabilir. Bu hastalıkların tedavisinde bilişsel yeniden yapılandırıcı süreçler büyük rol oynar.



İyiliğin çiftler ilişkisindeki önemi nedir?



Kln. Psk. Merve Umay
Candaş Demir
NİSTANBUL Hastanesi

Pozitif psikolojiye sahip kişiler ilişkilerde daha mı yapıcı oluyor?

“

Romantik ilişkilerde kişilerin birbirlerine karşı olan özgeci tutumları, birbirlerinin iyilik hallerine katkı sağlayıp, kendilerini gerçekleştirme noktasında onları desteklemektedir.

”

“İyi nedir?” sorusu Antik Yunan felsefecilerinin gündemi olduğu kadar bugün de popülerliğinden bir şey kaybetmedi. Bu filozoflardan en bilineni Aristoteles’in “*Nikomakhos’a Etik*” kitabının başlangıç noktası, iyiyi araştırmaktır. Aristoteles’in “iyi”si “kendisi için tercih edilendir”. Bu çerçeveden baktığımızda cevap “mutluluk” olarak verilir. Çünkü mutluluk sadece kişinin kendisi için tercih ettiği. Onur, ahlak, erdem, akıl, mevki, para... bunlar ise kişinin hem kendisi için hem de mutluluğu için tercih ettikleridir denir. *Platon’un Diyaloglar*’ında da yine iyi nedir, iyilik hali nasıl olur, iyi bir yaşam nasıl olmalıdır gibi sorular sokratik sorgulama yöntemiyle ele alınmıştır. 19. yüzyılın sonlarında psikolojinin bir bilim haline gelmesiyle beraber bu konu bilimsel açıdan da ele alınmaya başlanmıştır.

Son basamakta pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla iyilik halinin nasıl kazanılacağına yönelik yeni yöntemler ve bilgiler ortaya konmuştur. Pozitif psikolojinin kurucularından Seligman ve arkadaşlarına göre pozitif psikolojinin amacı, insanlara hayatlarını doyumlu bir şekilde yaşamalarına fırsatlar verecek bilgi ve beceriler kazandırmaktır. Pozitif psikoloji bireylerin problemlerinden, çözümsüz sorunlarından ve kaçırılmış fırsatlarından çok onların yetenek ve kapasitelerine odaklanmıştır. Pozitif psikolojinin amacı, insanlara hayatlarını doyumlu bir şekilde yaşamalarına fırsatlar sunacak bilgi ve beceriler





kazandırmaktır. Pozitif psikoloji bireylerin problemlerinden, çözümsüz sorunlarından ve kaçırılmış fırsatlarından çok, onların yetenek ve kapasitelerine odaklanmıştır.

İyilik hali kavramının tarihçesine baktığımızda ise ilk olarak 1961’de, bireyin yetenek ve becerilerini kullanma kapasitesini en yüksek seviyeye çıkarmaya odaklanan bir işlevsellik metodu olarak tanımlamıştır. Son dönem çalışmalar ise bize iyilik halinin sadece sorunların yokluğu değil aynı zamanda kişinin güçlü yönlerinin de varlığı olduğuna dair açıklamalar dikkati çekmektedir.

İyilik hali mevcut olduğunda ise kişi kendini gerçekleştirme noktasında daha sağlıklı adımlar atacaktır. Bu anlamda içinde bulunulan romantik ilişkinin kişilerin iyilik hallerini destekleyici olmasının önemi büyüktür. Gündelik yaşantımızın çoğu günlük rutinler ve hayata dair genel kaygıları içerir. Özellikle modern kapitalist düzenin karmaşıklaşması, kişilerde stres oranını artırmaktadır. Son dönem klinik psikoloji alanındaki araştırmaların çoğunda oksidatif stresin; stresin bedensel ve ruhsal sağlığa etkileri ve stres yönetimi alanında olduğunu görüyoruz. Böyle bir yaşamsal süreç içinde kişi, kurduğu sosyal ilişkilerin en yakını olan partneriyle kurduğu ilişkinin kalitesini ve yaşam kalitesini

artırmak, iyilik halini gerçekleştirmek bakımından kilit noktadır. Aynı zamanda fiziksel ve ruhsal hastalıkların tetikleyicisi olabilen romantik ilişkiler bu anlamda ne kadar destekleyiciyse hem birey hem de toplumsal açıdan o kadar faydalı olacaktır.

İyilik halini desteklemenin, mutlu etmenin önemli yollarından biri de yine pozitif psikolojisinin kurucusu Seligman’a göre iyilik yapmaktır. İyilik bu çerçevede kişinin niyetine ve eyleminin sonuçlarının sağladığı faydaya göre farklı açılardan ele alınabilir. Kişinin niyeti ve eyleminin sonuçlarından yarar sağlayıp sağlamamasından bağımsız bir iyilik yapma davranışına özgecilik denmektedir. Kişi eğer yardımının sonucunda bir çıkar elde etmeksizin yardım ediyorsa bu özgecildir. Varoluşçu psikoterapist Yalom’a göre hayatın anlamlarından biri özgecildir. Yazının başında bahsettiğim kişinin kendini gerçekleştirme isteğinin bir parçasıdır özgecilik. Bu bakımdan romantik ilişkilerde kişilerin birbirlerine karşı olan özgeci tutumları, birbirlerinin iyilik hallerine katkı sağlayıp, kendilerini gerçekleştirme noktasında desteklemektedir. Literatürdeki çalışmalara baktığımızda özgeciliğin affedicilik, empati, benlik saygısı, yaratıcılık gibi alanların da iyilik halini artırdığı bulunmuştur. Romantik ilişkilerde çiftlerin birbirlerine bu çerçevede yaklaşımları ilişkideki kaliteyi arttırmaktadır.

Çocuk yetiştirirken iyilik kavramını nasıl öğretiriz?



Uzman Klinik Psikolog
Eda Ergür
NİSTANBUL Hastanesi



İyilik yapmaktan mutlu olabilmeyi küçük yaşta öğrenen bireyler, ileriki yaşlarında da yardım etmekten zevk alabilir.



Ebeveynler, küçük yaştan itibaren çocuklarının yaşamdan doyum alabilen bireyler olabilmeleri için çaba sarf ederler. Yaşamdan doyum alabilen birer birey olabilmeleri amacıyla çocuklara küçük yaştan itibaren değerler öğretilmelidir. Bu değerler içerisinde yer alan iyilik kavramı, çocukların iyi birer insan olarak yetişebilmeleri için oldukça önemlidir. İyilik, iyiliğe maruz kalan kişiyi mutlu ettiği gibi iyiliği yapan kişi için de mutluluk kaynağıdır. Çocuklara iyilik değerinin kazandırılabilmesi için bu kavramın ne olduğunun anlatılması yeterli değildir. Çocukların iyiliği davranışlarına yansıtabilmeleri için sözlü anlatımların yanı sıra ebeveynlerinin bu değeri sergilemelerine şahit olmaları önemlidir. Yaşamın içerisinde gözlemlenen iyilik davranışının çocuğun davranışlarına aktarılma olasılığı çok daha yüksek olacaktır.

İyilik yapmaktan mutlu olabilmeyi küçük yaşta öğrenen bireyler, ileriki yaşlarında da yardım etmekten zevk alabilir ve küçük şeylerden keyif alabilirler.

Hangi yaştan itibaren bu kavram öğretilmeli?

Erken çocukluk döneminde şahit olunan olaylar ve söylemler, bireyin gelişiminde önemli rol oynar. Bu sebeple bebeklikten itibaren çocuklarımıza kazandırmak istediğimiz değerlere uygun davranışlar sergilenmelidir.

3-6 yaş çocuklarda soyut muhakeme yeteneği



henüz gelişmemiş olduğu için bu yaş aralığındaki çocuklara iyilik kavramını somut olaylarla ve nesnelere öğretmek mümkündür. Ebeveynler kendi davranışlarıyla örnek olmanın yanı sıra oynadıkları oyunlar ve okudukları kitaplar aracılığıyla da çocuklarına iyilik kavramını kalıcı bir şekilde öğretebilirler.

Çocuğunuzun yaşı ilerledikçe ilgi alanlarını keşfetmesine yardımcı olabilir ve iyilik yapma fırsatı bulabileceği ortamlar sağlayarak ona iyiliği deneyimleme imkânı sunabilirsiniz. Mutluluk; olumlu, güçlü özelliklerin ve erdemlerin merkeze alınabilmesiyle sağlanır. Sağlıklı her bir birey, yaşam kalitesini artırabilmek amacıyla iyilik halini artırmalı ve yaşamındaki mutluluğu çoğaltmalıdır.

İyilik kavramı öğretilirken kötülük kavramı da öğretilmeli midir?

İnsanların varoluşunda iyilik gibi kötülük de yer almaktadır. Bu sebeple kötülük kavramı da çocuklara öğretilmelidir. Çocukların karşılaştıkları tehlikelerden korunabilmesinin en önemli yolu, bu olasılıkları fark ederek tanıyabilmeleridir. Bu sebeple hangi davranışların iyi, hangi davranışların kötü kavramıyla örtüşüyor olduğunu öğrenmeleri önemlidir. Çocuklar kendi davranışlarına kendi muhakeme becerileri ile karar verirler. Tüm canlıları önemsemeyi öğrenerek yetişen çocuklar, hem kendi mutluluğu için hem de başkalarına faydalı olmaktan zevk aldığı için iyiliği tercih edecektir.



Karamsarlık psikolojimizi nasıl etkiliyor?

Hayata böyle bakan kişiler zor koşullarla nasıl başa çıkabiliyor?



Klinik Psikolog
Uluğ Çağrı Beyaz
NP Etiler Tıp Merkezi

“

Olumsuz olan düşünce ve düşünce yapıları; mutsuzluk, ümitsizlik, umutsuzluk ve diğer olumsuz duygulara neden olur.

”

Stoacı filozof Epiktetos, “İnsanları şeyler değil, onları nasıl gördükleri rahatsız eder” demiştir. Buradan, aslında duygularımızı etkileyen en önemli etkenin düşüncelerimiz ve bilişsel sistemimiz olduğuna atıfta bulunmaktadır. Bilişsel sistemi; hisler, algılar, değerlendirmeler, yorumlar bir de beklenti ve öngörüler oluşturur. Beklenti ve öngörüler de insan zihninin önemli özelliklerindedir. Bu vesileyle her bir birey tıpkı bir bilim insanı gibi; kendisi, çevresi, (dış dünya) insan ilişkileri ve olan biten hakkında varsayımlar ve modeller geliştirip bunlar aracılığıyla bazı öngörülerde veya varsayımlarda bulunur. Bu öngörülerin-varsayımların içeriklerine göre de duygular şekillenir. Bu içerikler bazen, olumlu-olumsuz bazense işlevsel olan-işlevsel olmayan şeklinde olabilmektedir. Olumsuz olan düşünce ve düşünce yapıları; mutsuzluk, ümitsizlik,

umutsuzluk ve diğer olumsuz duygulara neden olur. Duygularımız yalnızca düşüncelerimiz yoluyla oluşmaz tabii, ancak düşüncelerimizin duygularımız üzerinde oldukça büyük bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Hemen her birimizin zihni negatif düşünceler, başımıza gelebilecek en kötü şeylerin hayali, gerçekleşmesini istediğimiz şeylerin olmayacağı şeklinde uzayıp giden listelerle dolu. Ama bu felaket senaryolarının birçoğu gerçekleşmiyor bile. Ancak bu olumsuz düşüncelerin yarattığı acı, kötü ve sıkıntı verici duygular hiçbir şeyin yolunda





gitmediğini ya da gitmeyeceğini düşünmemize sebebiyet vermekte. Dahası, bu düşünceler bizi öylesine etkisi altına alır ki onlara aşına olur ve etkisinden kurtulmakta oldukça zorlanabiliriz.

Beyinde nörotransmitter adında birtakım maddelerin miktarına bağlı değişebilen, karamsar düşüncelere eğilimli olma hali veya tam tersi, bu düşüncelere sürekli maruz kalma, onlara takılıp kalma veya belli bir yaşam tarzı beyin kimyasını olumsuz etkileyebilir. Yani aslında zihnimizde sandığımız o soyut düşünceler gerçekmişesine sağlığımızı da olumsuz etkiler. Bu nedenle olumsuz düşünceleri hafife almamak gerekir. Olumsuz düşüncelerin zihnimizde oluşup yer edinmesi bizim kontrolümüzde olmasa da o düşüncelere nasıl ve ne şekilde tepki vereceğimiz bizim kontrolümüzdedir. Tam da bu noktada karamsarlık içeren düşüncelerin ayrı, karamsar olmanın çok ayrı şeyler olduğunu hatırlamakta fayda var. Çünkü düşünceler soyut birer kavramdır ve gerçekliğin kendisi değildir. Hatta gerçekliğin izdüşümü dahi olamazlar. Karamsarlık ise bir tavır-tutum olması sebebiyle hayata karşı olabilecek en kötü, en olumsuz olana odaklanmaya sebebiyet verir. Karamsar olma eğilimi gösteren bireyler:

- Başlarına gelen olaylarda ve yaşadığı durumlarda kendisini suçlayabilir bu nedenle de

mutsuzluk, hayal kırıklığı, çaresizlik duygularını hissederek.

- Bunların değişmez olduğuna ve kalıcı bir şekilde devam edeceğine inanırlar ve bu halin hayatlarının diğer alanlarına sıçrayacağını düşünürler.
- Olumlu olayları küçültür, olumsuzları abartır; en kötüyü bekler ve buna göre hazırlanırlar.
- Daha fazlasını umut etmezler, beklentilerini de düşük tutarlar.

Örneğin; herhangi bir başarısızlık karşısında kötümser-karamsar olan bir kişi,

“-Benim suçum. -Hayatım boyunca hep başarısız olacağım. -Her şeyim buna bağlı şekilde etkilenecek” bir başarı durumu karşısında ise “-Bu, bu defaya mahsus. -Tekrarı olacak bir şey değil. -Zaten hiçbir şeyde de başarılı değilim, bu yüzden bunun hiçbir اهمیyeti yok” şeklinde sistematik yanlılık içerecek şekilde sahip olduklarını, yaptıklarını ve hayatlarını olduğundan küçük görme eğilimi gösterirler. Olumlu olan olayları ve durumları polyannacılık olarak görüp, gerçekçi olmak ile karamsar olmayı bir tutabilirler. Hayatta hepimizin geleceğe dair çeşitli hayalleri, varsayımları ve planları vardır. Hepimiz geleceğe



dair zihinsel senaryolar üretir, zamanımızın bir kısmını bunları düşünerek geçiririz. Karamsar olan bireylerin geleceğe dair bu zihinsel senaryoları genellikle umutsuz, felaketleştirici ve olumsuzdur. Çünkü bu kişilerde olumsuzlukları düşünmeye alışmış olan zihin, neyin yanlış gidebileceğini düşünme eğilimi gösterir.

Hayatı karamsar bir bakış açısı ile algılayıp yaşayan bireyler, yanlış yapmakla ilgili aşırı ihtiyatlılığı elden bırakmaması dolayısıyla karşılaştığı zor koşullarda stres, kaygı ve umutsuzluğu yoğun bir şekilde hissetmeleri; sorunlarıyla baş etme konusunda zorlanmalarına, bunları çözmekten kaçınmalarına, erteleme davranışları sergilemelerine sebebiyet verir. Hayata bu zaviyeden bakma:

- Kişinin sorunlarını görememesine-görmekten kaçınmasına,
- Zorlukların kendileri için bir tehdit olduğunu ve bu zorlukların üstesinden gelmenin mümkün olmadığını düşünmelerine,
- Sorun çözme becerilerine güvenememelerine ve özgüvensizliğe düşmelerine, dolayısıyla da kolayca pes etmelerine neden olur.

“

Hayatı karamsar bir bakış açısı ile algılayıp yaşayan bireyler, yanlış yapmakla ilgili aşırı ihtiyatlılığı elden bırakmaması dolayısıyla karşılaştığı zor koşullarda stres, kaygı ve umutsuzluğu yoğun bir şekilde hissetmeleri; sorunlarıyla baş etme konusunda zorlanmalarına, bunları çözmekten kaçınmalarına ve erteleme davranışları sergilemelerine sebebiyet verir.

”

Bununla birlikte bu kişiler kendileriyle ilgili olumsuz bir kendilik algısının oluşmasına dolaylı olarak zemin hazırlarlar. Bu da yetersiz, değersiz, beceriksiz, başarısız oldukları yönünde olumsuz temel inançlarını beslerken, bireyin zorlukların üstesinden gelemeyecekleri yönündeki inançlarını artırır.

Zorluklarla/sorunlarla baş etme becerisi kavramı büyük önem taşır. Sorunlara karşı tutumu kötümser olan kişiler; özellikle düşünsel değerlendirmelerinde dayatmacı (-meli, -malı

biçiminde düşünme), engellenmeye karşı aşırı duyarlı olan, olumsuz her yaşam olayını felaketleştiren (buna dayanamıyorum ya da dayanmam, katlanamıyorum ya da katlanmam biçiminde düşünen), kendine ve kendi dışında kalan tüm varlık ve olgulara, hızlı bir şekilde, genel bir değer biçmeye eğilimi olabilmektedirler. Oysa “Dünya, olması gerektiği gibi değildir, olduğu gibidir. Onu değiştiren, onunla başa çıkma biçimimizdir.”

Hayat akışında yaşanan olaylar-durumlar karşısında karamsarlığa yönelim; yoğun olumsuz duygular hissetmemize sebep olurken, olayları-durumları yalnızca iyimser bir bakış açısı ile görüp değerlendirmek de olası riskleri göz ardı etmemize neden olabilir. Ayrıca, yalnızca olumlu taraflarına odaklanılan bir durumda beklenen sonuçla karşılaşılmadığında hayal

kırıklığı yaşanabilir. Bu nedenle, iyimserlik de karamsarlık da olması gerektiğinden daha yoğun olduğunda yaşamda işlevsel bir halde olmamıza ket vurabilir. Gerçekçi davranmak ve gerçekçi değerlendirmeler yapmak, var olan şartları olumlu ve olumsuz sonuçları ile birlikte rasyonel bir şekilde ele alıp, her iki tarafına da kendimizi hazırlıklı hale getirmemizi sağlar. Çünkü yaşanan bir olay karşısında olumsuz tarafları görmek bizi olası hayal kırıklıklarından korumakla beraber olumsuzluğa dair çözüm üretmemize de olanak sağlar. Benzer şekilde, yaşanan bir olay karşısında olayın olumlu taraflarını görmek, çaba gösterme karşısında motivasyon hissetmemizi ve kendimizi toparlayabilme gücünü artırmamızı sağlar. Bu nedenlerden dolayı, sağlıklı değerlendirmeler için her iki bakış açısını da dengeli bir şekilde hayatımızda bulundurmak faydalıdır.



Dijital platformlarda iyilik ve iyiliği yaygınlaştırmak için öneriler



Doç. Dr.
Aylin Tutgun Ünal
Üsküdar Üniversitesi



Dijital platformlarda tıpkı duygularımızın yayıldığı gibi iyilik de yayılabilir. Yüksek etki gösteren bir yayılım mekanizması olan sosyal medya, iyiliklerin yayılmasında da etkili kullanılabilir.



Günlük yaşamda aynı ortamda vakit geçiren kişilerin duygusal durumu nasıl birbirine bulaşıyorsa, dijital ortamlarda da benzer etki aynı ağdaki kişiler arasında gerçekleşiyor. Bu bazen yazılı bir mesaj, bazen bir fotoğraf ya da video ile sağlanabiliyor. Paylaşımın taşıdığı duygusal enformasyon, 3 dereceye kadar yüksek etki gücüyle yayılıyor: Arkadaşına, arkadaşının arkadaşına ve onun arkadaşına. Ve hatta olumsuz içeriklerin taşıdığı duygu hali, olumluya göre 6 kat hızlı yayılım gücüne sahip. Öfkemiz, üzüntümüz,

mutsuzluğumuz daha hızlı yayılıyor ve bu nedenle küresel ruh halinin pozitif dönüşmesi için işe öncelikle kendi olumsuz duygularımızı azaltarak başlamamız gerekiyor.

Dijital platformlarda tıpkı duygularımızın yayıldığı gibi iyilik de yayılabilir. Yüksek etki gösteren bir yayılım mekanizması olan sosyal medya, iyiliklerin yayılmasında da etkili kullanılabilir. Şiddeti değil, iyiliği estetize ederek yaygınlaştırmak etki gücünü artırabilir. Dijital platformlarda iyiliği yaygınlaştırmak için yapılabilecekleri sıralayalım:

1. İyilik hedef kitleye göre yayılabilir.

İyilikte bulunmak için bir hedef kitle belirleyelim. Kişilerin hoşlandığı şeyler iyilik yapma yolu olarak tercih edilebilir. Sosyal medya gibi dijital platformlarda kümelenmeler olmaktadır. Örneğin; Instagram'da genç bir grubun paylaşımlarına uygun formatta iyilik yapmayı hatırlatıcı paylaşımlar ve örnek olaylar akışta ya da hikâyede paylaşılabilir. Youtube kullanıcısı çocuklar için de iyilik hakkında ifadeler, örnek

olaylar ve iyiliğin sonuçları canlandırılarak uygun formatta hazırlanmış kısa videolar, sevdikleri kahramanlar ya da fenomenler aracılığıyla izletilebilir. Görsellerin akılda kalma gücünü hedef kitleye uygun sunum eşliğinde kullanabiliriz.

2. İyilik halini yaymada emojiiler kullanılabilir.

Sosyal medya ve pek çok dijital ortamda duyguları ifade etmede emoji kullanımı yaygındır. Hatta gülen surat ikonu eklenmediğinde karşı taraf yazan kişiyi ciddi olarak algılayabilmektedir. Dünya genelinde bir emoji kültürü olduğunu ve her ülkenin kendine özgü emoji biçimlerinin varlığını düşünürsek, iyilik halini ifade etmede emojiiler kullanılabilir. Emoji kullanımında olumlu duyguları barındırmaya dikkat etmeliyiz, kullanımı tercih etmiyorsak da bir süre kullanmayı denemeliyiz. Emojiilerin yazılı iletişimi destekleyici ve ılımlı hale getirici etkisi olduğunu unutmamalıyız.

3. Dijital ortamlarda narsisizmi azaltıp empatiyi artırmaya çalışmalıyız.

Sosyal medyada kendini ön plana çıkartan paylaşımlar günlük olarak yapıldığında; benmerkezcilik, çıkarıcılık, narsisizm gibi duygular aktifleşeceği için bu paylaşımların dozunun iyi ayarlanması gerekir. İnsanlar diğerleri tarafından

kabul görmek ve beğenilmek isterler; ama bu ihtiyacı gerçek sosyal çevreden karşılamaya çaba göstermeli, dijital ortamlarda diğerlerini anlamaya ya da iyi yanlarını görmeye odaklanmalıdır.

4. Dijital ortamda pozitif psikoloji ilkeleri işe katılabilir.

Pozitif psikoloji, yaşamda neyin olumlu olduğuna ilişkin bilgiler ve bulgular ortaya koyan, bireylerin daha doyumlu, mutlu ve hayata bağlı yaşamasına yardımcı olan bilimsel bir çalışma alanıdır ve bunun için bireylerin güçlü yönüne odaklanır. Biz de sosyal medyada olumsuz içerikler yerine olumlu içeriklere odaklanabiliriz. Sosyal medyada olumsuz içerikleri aza indirmek, hatta bu tür paylaşımları yayan hesapları kişi listemizden çıkarmakla işe başlayabiliriz. Olumlu paylaşımlara odaklanarak katkıda bulunmayı tercih edebiliriz.

5. Haftada 2-3 sefer iyiliği hatırlatıcı paylaşımlar yapın.

Bir özlü söz, bir karikatür, bir nostaljik fotoğraf ile kişilere kendi yaşantılarındaki kişileri, olayları ve durumları hatırlatabilir; yardımlaşma, empati, sevgi, saygı gibi olumlu hatırlatıcıları hayata geçirebilirsiniz. Bunu yaparken iyi niyetli ve samimi duygular içinde olun.



6. Dijital ortamda da değer verin.

Değerler; duygu, düşünce ve davranış boyutlarıyla hayata geçerler. Sosyal medya olsun diğer dijital mecralar olsun başkalarına değer verin. Bunun için duygu ve düşünce olarak günlük yaşamda olduğu gibi kişilere sevgi ve saygı göstererek işe başlamak gerekir ki davranışa dönüşebilsin. Bunun için “Günlük yaşamda yüzüne söyleyemeyeceğimiz bir sözü sosyal medyada da o kişiye söylememeliyiz” düşüncesini aklımızdan geçirebiliriz.

7. İyilik yapma kültürümüzü yeni kuşaklara aktarmalıyız.

Günümüzde sosyal medya kullanıcısı olarak doğan yeni kuşağa kültürel değerlerimizi sosyal medya aracılığıyla aktarabiliriz. Yeni kuşakların değerler sistemini (geleneksel ve kültürel değerlerini) hem gerçek çevresinden yüz yüze hem sosyal medya gibi dijital küresel ağlardan çevrimiçi oluşturduğunu düşünürsek, iyilik kültürünü aktarmak hayati öneme sahip oluyor. İyilik bizim kültürümüzün bir parçasıdır. “İyilik eden iyilik bulur” gibi atasözlerimiz vardır. Kültürel hatırlatıcılarımız sosyal medyadan paylaşıldığında genç kuşaklara hızlıca yayılacaktır.

8. Sosyal yardımlaşma platformlarında aktif olabiliriz.

Dijital mecrada pek çok toplumsal kesim tarafından oluşturulan yardımlaşma platformlarına destek olabiliriz. Burada platformun gerçek olup olmadığı konusunda birtakım teyitler yapıldıktan sonra destek sağlayabiliriz. İyiliğin iyileştirici gücünü unutmamalıyız. Böylece kendi ağıımızdan da bu tür platformları paylaşarak diğerlerini haberdar edebiliriz.

9. Topluluk oluşturmayı, ortak paylaşım yapmayı deneyebiliriz.

Sosyal medya ve pek çok dijital platformda var olan grup/topluluk oluşturma özelliği ya da hashtag (#) ile paylaşımlarda bulunarak daha geniş kitlelere paylaşımlarımızı ulaştırabiliriz. İyiliğe dair ne varsa daha çok kişiye ulaştırmayı deneyebilirsiniz.

10. Edebiyat ile ilişkimizi gözden geçirebiliriz.

Edebiyat; insan ve insanın ruh haliyle ilgilenen bir bilim olduğundan, sosyal medyada da can bulmaktadır. İnsan duygusal bir varlıktır ve iletişim kurarken duygularımızı da işe kattığımızı düşündüğümüzde, edebiyat yönümüzün kuvvetli





olması hem günlük yaşamda hem de dijital platformlarda kendimizi daha iyi ifade etmemizi sağlayacaktır. Doğru iletişimin de iyileştirici gücü vardır. İyi niyet içinde iletişim sağlayarak da iyiliği yayabilmemiz mümkün.

Ayrıca, İyilik Bilimi bir çalışma alanı olarak hem psikolojinin hem davranış bilimlerinin ilgi alanı olarak bilimsel alanda yer almaktadır. Bir olay, durum veya kişi karşısında ne şekilde tavır aldığımızı ve davranışlarımızı iyicil ve kötücül güçlerimiz belirliyor. Hangi yanımız daha ağır basıyor ya da iyicil tarafımızı ne kadar işe katabiliyoruz? Bunu ölçebilmek mümkün.

Üsküdar İyicilik ve Kötücüllük Ölçeği (ÜSİYKÖ) ile kendinizi test edebilirsiniz.

Her bir ifadeyi duruma uygunluk açısından değerlendirerek puanlayınız.

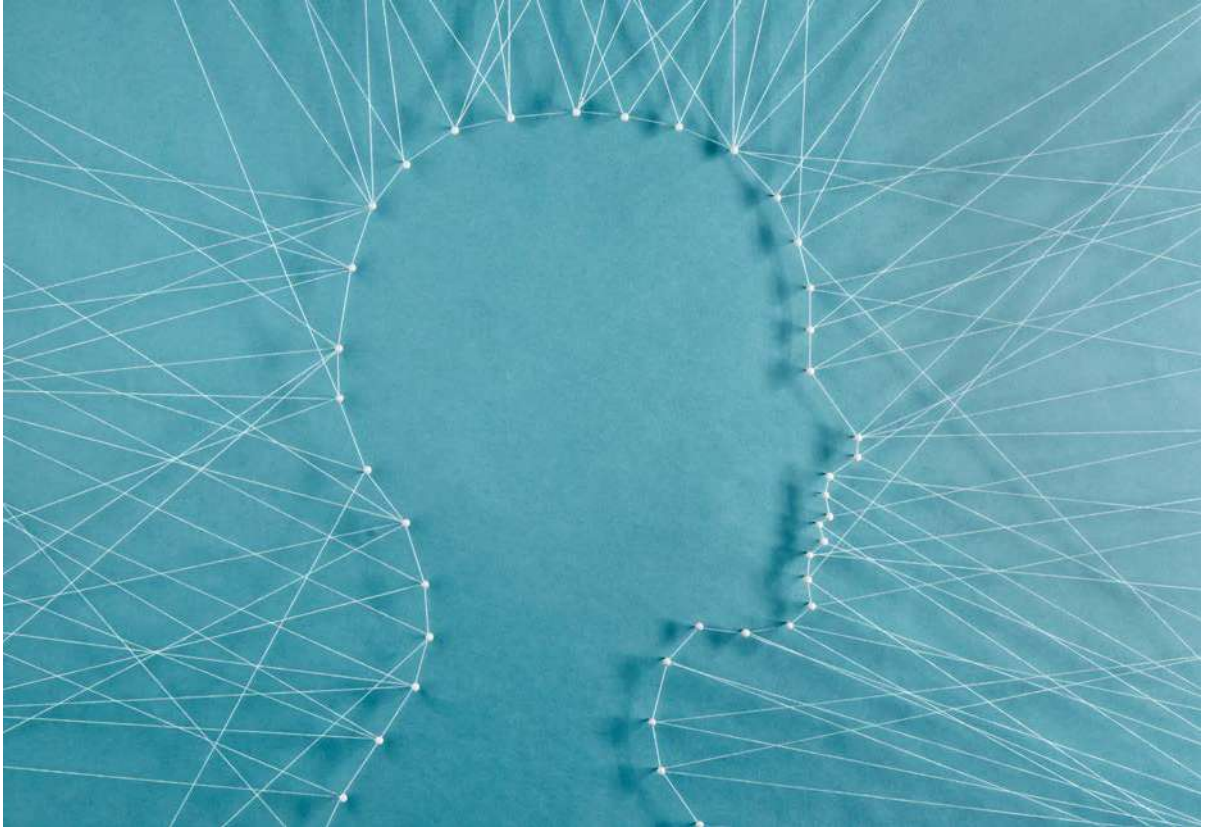
(Kabul etmiyorum= "0", Kabul ediyorum= "1", Kabul ediyorum ama yapamıyorum, pişmanlık hissederim= "2", Planlayarak sorumluluk hissi ile inanıyor ve uyguluyorum= "3", Severek her zaman inanıyor ve uyguluyorum= "4")

NOT: 6., 11., 15., 16., 18.,19., 20., 24., 27., 30., 31., 33., 35. maddeler ters kodlanmalıdır ("0" yerine "4", "1" yerine "3", "3" yerine "1").

1. Dürüst olmak, sözünde durmak her şartta vazgeçilmez bir ilkedir.
2. Yalan söylemek kötü insanların ortak özelliğidir, nefret ederim.
3. Menfaatimize ters olsa bile doğru olan yapılmalıdır.
4. Sorumluluk ve hesap verme duygusu hayatımızda en önemli ilkedir.
5. Aileme, yakınlarıma hesap vermek zorundayım.
6. İnanığımız tek ölçü şahsi menfaatimizdir, bu çağ böyledir.
7. En kutsal değer para, makam, şöhret olmamalıdır.
8. "Şartlar ne olursa olsun önceliğim kendi çıkarımdır" ifadesi yanlıştır.
9. "Ahlaklı olmak güzeldir, ama bu zamanda geçerli değildir" düşüncesi bir modern yanılgıdır.
10. "Hesap vermeden yaşamak rahatlıktır" düşüncesi insanlığın sonunu hazırlar, gizli kötülükler artar.
11. Bu çağda bencil olmak, lüks içinde yaşamak zorundayız.
12. Her şeyi bilen ve kontrol eden yaratıcıya karşı hesap vereceğiz, unutmamalıyız.
13. Hakiki dindar ölümün anlamını bilir, söyledikleri ile yaptıkları uyumludur.
14. Zayıf, çaresiz ve güçsüz zamanlarımda maneviyata sığınırım ve uygularım.
15. İdeallerimiz için zorluklara, çilelere katlanmak bu zamanın doğrusu değildir, önce rahatım gelir.
16. Çilecilik eski bir anlayıştır, dünyaya bir defa gelinir.
17. Sabırlı ve tahammüllü olmak için çok gayret ederim.
18. Karşılıksız, beklentisiz sevgi, şefkat, nezaket

- hoştur; ama bu zamanda öyle insanlar kullanılır, öncelik sende olmalı.
- 19.** Tevazu, alçakgönüllülük özgüveni zedeler. Bu çağda güçlü olanın dediği olur.
- 20.** Hayat bir mücadeledir. Güçlü olmak, erdemli olmaktan önemlidir.
- 21.** Hayat bir yardımlaşmadır, cömert olmak yüksek bir değerdir ve sıklıkla yapılmalıdır.
- 22.** İhtiyacın olmayan şeyleri ihtiyaç sahiplerine vermek fazilettir, sıklıkla uygulanmalıdır.
- 23.** Küçük şeylerden mutlu olmaya çalışmak gerekir.
- 24.** Hedefe ulaşmak için hileli yollara başvurmak doğru değildir; ama günümüzde çoğu zaman gerekir.
- 25.** Kendine yapılması istenmeyen şeyi başkalarına yapmamak gerekir.
- 26.** İyi niyet ve güzel bir gayret sahibi olmak hem başarı hem mutluluk getirir.
- 27.** Adil paylaşım güzel bir şeydir; ama bu zamanda mümkün değil.
- 28.** Kendi fikrini zorla kabul ettirmek, herkesi değiştirmeye çalışmak, doğru ve uygun bir yöntem değildir.
- 29.** Önce benim hakkım, sonra adalet demek çağın yanılığıdır. Buna dikkat ederim, önce adalet derim.
- 30.** İnsanın zenginliği mal, mülk, parada değil, taşıdığı karakterdedir; fakat karakter karın doyurmuyor.





31. Alın teri ile kazanmak güzeldir; ama bu zamanın metodu değildir.
32. Size yanlış yapan birisini affetmek veya olayı olduğu gibi kabul etmek ve ileriye bakmak gerekir.
33. İntikam almak çoğu zaman gereklidir.
34. Karşılıksız iyilik yapmak isterim; ancak zor olduğunu biliyorum.
35. “İyilik yaptım da ne oldu, besle kargayı oysun gözünü” görüşü bence çok doğru.



Değerlendirme: Ölçekten 0 ila 140 arasında puan alınabilmektedir.

0-35: Kötücüllük baskın, ahlaki körlük normalleşmiş durumda.

36-70: Kötücüllükte farkındalık oluşmuş; ancak ortalamanın altındasınız.

71-105: Olumlu yola girmişsiniz, davranış pekiştirmeye ihtiyacınız var.

106-140: Ortalamanın üstünde iyicil güçlerinizi kullanıyorsunuz ve huzuru yakalamışsınız. Her olay sizin için yeni bir sınavdır, unutmayınız.

İyilik genetik mi? Epigenetik mi?



Prof. Dr.
Korkut Ulucan
Üsküdar Üniversitesi

“

İyi olmak aslında bizim karşı tarafa verdiğimiz bir değer veya onu kendimize yakın tutmak için kategorize etmemizin altında yatan nedenlerden biridir.

”

İyi olmak; kime göre, neye göre veya hangi durum karşısında? İyi olmak teriminin tam anlamı onu açıklamaya çalışan disiplin tarafından farklı hipotezlere göre değerlendirilebilir. Birine göre iyi diğerine göre iyi olmayabilir. Tabii bu yazıda davranış bakımından iyi olmak durumunun genetik alt yapısına bakacağız. Aslında iyi olmak, mutlu olmak, sağlıklı olmak gibi özelliklerin psikolojik alt yapıları arasında bazı ortak noktalar günümüze kadar yapılan çalışmalarla belirlenmiş. Bu konuda tek ve çift yumurta ikiz çalışmalarından elde edilen veriler güzel sonuçlar ortaya koymuş.

Bizim iyi insan olarak adlandırdığımız bireyler herkese göre iyi olmayabiliyor. Demek ki iyi olmak terim olarak evrensel, ancak değerlendirme olarak sübjektif bir kavram. Peki bunun altında yatan biyolojik yolaklar ve dolayısıyla genler neler sorusu aklımıza geliyor.

İyi olmak aslında bizim karşı tarafa verdiğimiz bir değer veya onu kendimize yakın tutmak için kategorize etmemizin altında yatan nedenlerden birisidir. Aslında iyi olmak karşı tarafın bizi değerlendirmesi anlamına da gelmektedir. O zaman iyi olmanın genetik temelleri demek sadece iyi olanın değil, ona iyi insan yakıştıması veya onu iyi kategorisine sokan bireylerin genetik yapılarıyla da ilgilidir.

Genelde mutlu insanlar çevreleri tarafından iyi insan olarak tanımlanırlar ve mutlu insanlar çevrelerindeki insanları da kendileri gibi mutlu ve iyi insan sınıfında değerlendirirler. Tabii bu bir genelleme değildir, bireyden bireye değişebilir.





Mutlu olan insanların genetik yapıları incelendiğinde hem merkezi sinir sistemi sağlığı hem de sistemik sağlık bakımından bazı önemli veriler elde edilmiş. Örneğin; mutlu ve iyi olarak nitelendirilen insanların serotonerjik ve dopaminerjik sistem metabolizmalarında bazı genetik varyasyonlar saptanmış. Bu metabolizmalardan görevli moleküllerin sentezinden sorumlu genlerde bulunan bazı varyasyonlara sahip bireylerin diğerlerine göre empati yeteneklerinin daha yüksek ve daha sakin kişilik yapılarına sahip oldukları ve karşı tarafı daha iyi dinledikleri belirlenmiş. Gene dopaminerjik sistemin bağımlılık özelliğiyle ilişkili olan bir varyasyonunda mutlu insan özelliğiyle ilişkili olduğu belirlenmiş.

Mutlu insan, iyi insan veya tam tersleri, bunların altından yatan biyolojik ve genetik net nedenleri belirlemek oldukça zordur. Yapılan çalışmalar özellikle kardiyovasküler açıdan daha sağlıklı olan insanların daha mutlu olduklarını belirlemiştir. Bu konuda en çok çalışılan gene de APOE

adını verdik. Bu genin bazı allelini içeren (E2 alleli) bireylerin içermeyen bireylere göre daha sağlıklı yaşadığı belirlenmiştir. Ek olarak da daha mutlu olduklarını, etraflarında da mutlu ve iyi insanların olduklarını belirtmişler. Tabii bu belirtmeler herhangi bir biyolojik kanıtı dayalı olmayan, tamamen kişisel değerlendirmelerdir. O yüzden net biyolojik yolları anlamak zordur. Yine kardiyovasküler açıdan önemli olan, CETP adı verilen bir gen ve bu gen üzerinde bulunan varyasyonlar, bireylerin daha sağlıklı ve dolayısı ile daha mutlu olduklarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda bu genin bazı allelerine sahip bireylerin daha uzun yaşadıkları da belirlenmiştir.

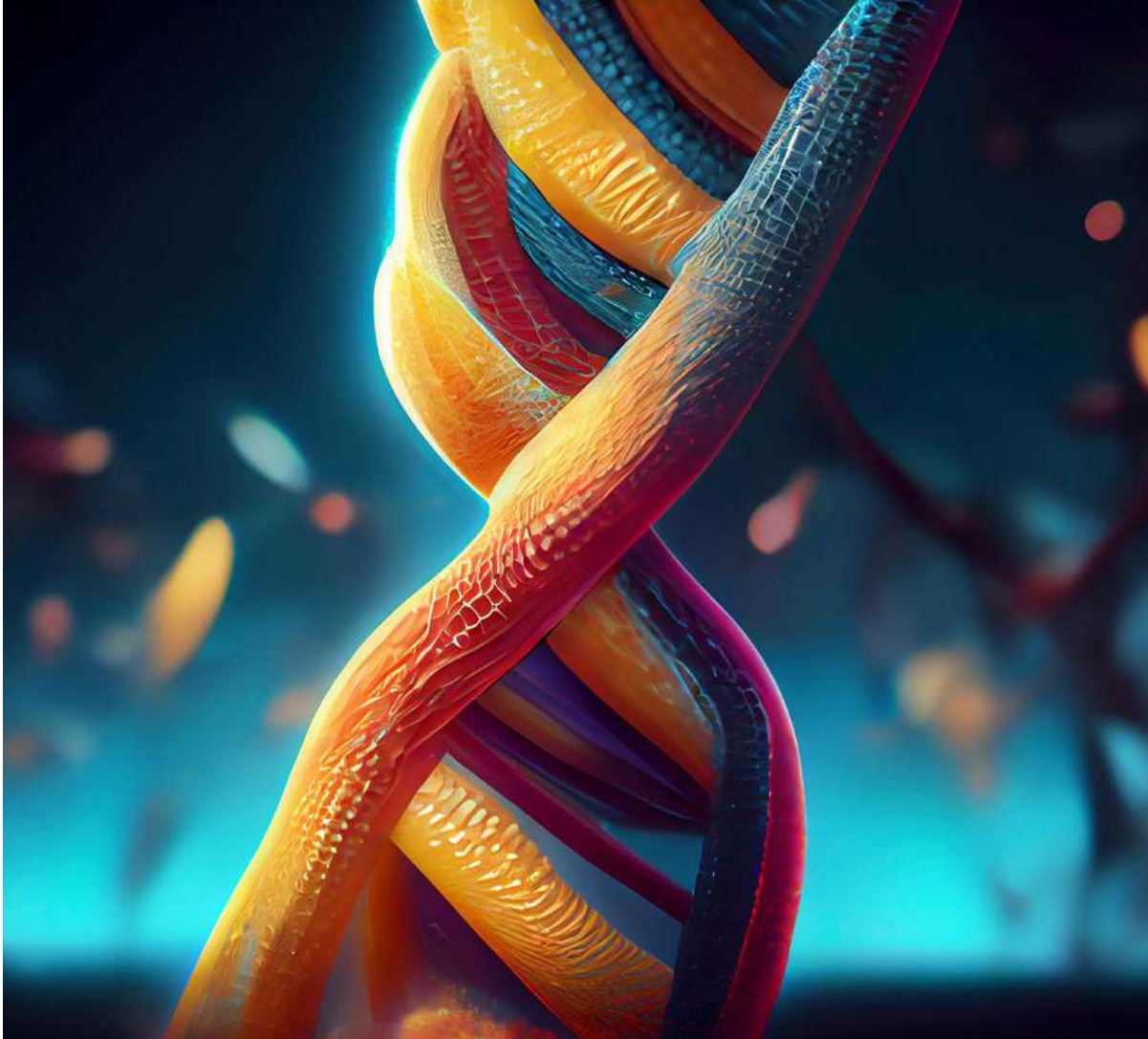
Hücrelerimizde metabolik aktiviteler sonucunda bazı zararlı moleküller birikir. Bu toksik moleküllerin de hızlıca hücrelerden uzaklaştırılması gerekmektedir. Buldukları ortamdaki hızlıca uzaklaştırılmazlarsa hücrelerde metabolik sorunlara sebep olabilirler. Bu konuda hücrelerimizde detoksifikasyon sistemleri bulunmaktadır. Bu sistem moleküllerini

sentez eden genlerde bulunan bazı genetik varyasyonlar, bu sistemin aksamasına neden oldukları belirlenmiş. Bu tip genetik varyasyona sahip bireylerin de anksiyete gibi duygu durum bozukluklarına yatkınlık sağladığı belirlenmiş. Bu da bireylerin daha sağlıklı ve mutlu olmalarıyla ilişkili oldukları hipotezine destekte bulunmuş.

Genetik anlamda sağlıklı ve mutlu yaşam ve onunla ilişkili olabilecek uzun yaşam ile ilgili genetik bilgiler henüz olgunlaşmadan bu alanda epigenetik yaklaşımın çok popüler bilgiler verdiğini görmekteyiz. Hayli yeni bir bilim dalı olan epigenetik, genlerimizin çalışma metabolizmalarına etki eden çevresel faktörleri inceler. Aslında bizi biz yapan genetik ve epigenetik faktörlerin etkileşimidir. Bunların net olarak anlaşılması bize kullanabileceğimiz çıktılar sağlamaktadır. Epigenetik yaklaşım “Genleriniz

kaderiniz değildir” der. Bu kısmen doğru bir ifadedir. Çünkü biz, çevresel faktörlerin de bizi şekillendirmesiyle birçok özelliğimize sahip oluyoruz.

Bizde bazı genetik varyasyonlar bulunmaktadır. Bu varyasyonlar beyin dinamiğimizde bazı davranış kalıplarına neden olabilecek metabolizmalar ile ilişkilendirilmiştir. Tabii net olarak bu varyasyonlar mı davranışlarımıza neden oluyor veya başka faktörlerde mi var bilmemiz mümkün değil. Ancak şurası gerçek ki; büyüdüğümüz çevre, aile ortamı, mahalle kültürü vs. bizim genlerimizle birlikte iyilik gibi bazı davranışlarımıza sebep oluyor. O yüzden iyiliğin veya kötülüğün altında yatan nedenleri sadece genetik ile değil, epigenetik ile birlikte değerlendirmek bize daha net çıktılar sağlayacaktır.



Tüm tecrübemizle nörogelişimsel bozukluklara* sahip çocuk ve ergen bireyler için çalışıyoruz.

*Otizm spektrum bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, özgül öğrenme bozukluğu, iletişim bozuklukları, zihinsel yetersizlik, motor ve tik bozuklukları

Neler yapıyoruz?



Çocuklarımızın; iletişim, etkileşim, dil, oyun, öğrenmeye hazırlık ve günlük yaşam becerileri kazanmalarına yardımcı oluyoruz.



Ev takip sistemiyle çocuklarımızın, evdeki ve okuldaki aktivitelere katılım sağlamasını hedefliyoruz.



Erken çocukluk, okul öncesi, okul ve ev takip programları oluşturuyoruz.



Sosyal ve akademik becerileri destekleyici rehabilitasyon programları uyguluyoruz.



Duyusal kazanımın sağlanmasına katkıda bulunuyor, motor süreçleri destekliyoruz.



Uzman kadromuz

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi

Uzman Klinik Psikolog

Dil ve Konuşma Terapisti

Ergoterapi Uzmanı

Özel Eğitim Öğretmeni

Spor / Hareket Eğitmeni



Çevreye yaptığımız kötülükler



Prof. Dr.
İbrahim Özdemir
Üsküdar Üniversitesi,
İnsan ve Toplum Bilimleri
Fakültesi Dekanı

“*Soluduğumuz havayı, içtiğimiz suyu, üzerinde yürüdüğümüz ve gıdalarımızın temeli olan toprağı zehirlemeden ve kirlilemeden kullanmanın yollarını bulmaya mecburuz.*”

Havası, suyu ve toprağıyla bizi kuşatan ve kucaklayan çevremiz her gün bozuluyor. Son on yıl içerisinde ne kadar çok şey değişti.

Sadece Marmara Denizi ölüm döşesinde değil; Ergene, Gediz, Sakarya ve daha birçok nehrimizde fabrika atıkları sonucu artık balıklar yaşayamıyor.

Suyun, havanın ve toprağın kalitesi de sürekli bozuluyor.

Peki tüm bunların sebebi nedir?

Birleşmiş Milletler, Hükümetlerarası İklim Paneli Raporu'nda bunun temel sebebinin ittifakla insan uygulamaları olduğu belirtiliyor.

Tüketim kültürünün şekillendirdiği insanların hayat tarzları, maalesef çevreyi tahrip ediyor.

Aslında bunu daha 1960'lı yıllarda Dr. Rachel Carson adlı bir bilim insanı dile getirmişti.

Carson, o dönemde “daha çok ürün, daha çok zenginlik” adına kullanılan bazı tarım ilaçlarının toprağı, suyu ve havayı nasıl bozduğunu görmüştü. Yazdığı *Sessiz Bahar* kitabında endişelerini dile getirmiş; insanın, içerisinde yaşadığı ve hayatını sürdürdüğü tabiata yönelik yaptığı kötülükleri tek tek anlatmış; böyle giderse gelecekte kuşların ve böceklerin sesini duyamayacağımız baharların geleceğini öngörmüştü.

O günden bu yana birçok kuş ve böcek neslinin türü tükendi. Bunlara bağlı olarak ekolojik dengede de menfi değişimler yaşandı.

Aslında son yıllarda Marmara Denizi'nde yaşanan tam da bu. Tabiatı ve çevreyi kendi ellerimizle katlediyoruz.





Tabiatın bizlere bahşedilmiş bir emanet olduğunu, onun da bizim gibi canlı olduğunu unutuyoruz.

Bugün, sahip olduğumuz birçok şey olmadan yaşamaya devam edebiliriz. Ancak temiz su, hava ve toprak olmadan yaşayamayız.

Bu gerçeği COVID-19 sürecinde çok daha iyi anladık.

Kanûnî Sultan Süleyman, bir şiirinde Allah'ın bize bahşettiği en büyük devletin "bir nefes sıhhat" olduğunu çok güzel ifade etmişti.

Ne var ki birçoğumuz, tüketim anlayışı ile çevreye verdiği tahribatın ve kötülüklerin farkında bile değil.

Âşık Veysel "şair duyarlılığı" ile insan-tabiat ilişkisini aşağıdaki dizelerinde derinlemesine vurgulamış; bizim çevreye yaptığımız kötülükleri "görmüştü".

**Âdem'den bu deme neslim getirdi,
Bana türlü türlü meyve yedirdi,
Her gün beni tepesinde götürdü,
Benim sâdik yârim kara topraktır.**

**Karnın yardım kazmayınan belinen,
Yüzün yırtım tırnağınan elinen,
Yine beni karşıladı gülünen,
Benim sâdik yârim kara topraktır.**

**Havaya bakarsam hava alırım,
Toprağa bakarsam dua alırım,
Topraktan ayrılısam nerde kalırım,
Benim sâdik yârim kara topraktır.**

**Dileğin varsa iste Allah'tan,
Almak için uzak gitme topraktan,
Cömertlik toprağa verilmiş Hak'tan,
Benim sâdik yârim kara topraktır.**

“

Kendimiz, çocuklarımız ve torunlarımızın ruh ve beden sağlıkları için karar verme aşamasındayız.

”

İnsanın çevreye yaptığı tahribatı birinci elden gören diğer bir kişiye SSCB'nin (Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği) son başkanı, yakın zamanda vefat eden Mihail Gorbaçov'du.

Bizzat devletlerin çevreye yaptığı kötülüklerin ve tahribatın fakında olan Gorbaçov, bir konuşmasında konuyu şöyle anlatır:

“İnsanlara özgürce konuşma imkânı verildikten sonra ekoloji ve çevreyle ilgili ilk toplantılar





yapılmaya başlandı. Kimyasal tesislerin ve sağlığa zararlı diğer fabrikaların bulunduğu 90 kasabada birçok yetişkin ve çocuk hastaydı. Bir kısmı benzersiz olan büyük işletmeler de dâhil olmak üzere 1.300 fabrikayı kapattık.”

Görüldüğü gibi “İnsan mı yoksa sözde kalkınma mı?” söz konusu olduğunda Gorbaçov’un tercihi “insan ve çevre” olmuştu. Çevreye zarar veren, temiz suları kirleten, havayı zehirli dumanlarla bozan ve toprağı tahrip eden sanayi tesislerini kapatmakta tereddüt dahi etmemişti. Bu çok önemli bir nokta.

Bugün insanların, özellikle de karar verme merciinde bulunanların yapması gereken şey çok basit, ancak bir o kadar da zordur.

Tıpkı zararlı madde bağımlısı birinin kullandığı maddenin kendi sağlığını yok ettiğini bildiği hâlde kolay kolay bırakmadığı gibi bizim de çevreye zarar veriyor olmayı birden bırakabileceğimiz düşünülmemeli.

Bu konuda toplumsal bir değişime ihtiyacımız var.

Kendimizin, çocuklarımızın ve torunlarımızın ruh ve beden sağlıkları için karar verme aşamasındayız.

Bilimi esas alarak çevreye verdiğimiz zararı asgariye indirmek için bir an önce harekete geçmek durumundayız.

Soluduğumuz havayı, içtiğimiz suyu, üzerinde yürüdüğümüz ve gıdalarımızın temeli olan toprağı zehirlemeden ve kirletmeden kullanmanın yollarını bulmaya mecburuz.

Tabiatın bir bütün olarak bizlere bahşedildiğini unutmadan; tabiatla dengeli, uyumlu bir iletişim ve yaşam tarzını geliştirmek zorundayız.



Obeziteyle mücadelede doğru beslenme öğretilmeli



Türkiye'nin obezitede Avrupa'da birinci ve dünyada 3.-4. sırada olduğunu belirten Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. A. Murat Koca, obeziteyle mücadelede acil önlemler alınması gerektiğini vurguladı. Hareketsiz yaşam tarzı ve yanlış beslenmelerin obezitenin ana nedeni olduğunu kaydeden Koca, her yaşta doğru beslenme bilincinin artırılması gerektiğini vurguladı.



*Dr. Öğr. Üyesi
A. Murat Koca
Üsküdar Üniversitesi
Tıp Fakültesi*

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. A. Murat Koca, obezitenin zararları ve önlemler konusunda yapılması gerekenler hakkında değerlendirmede bulundu.

Obezite en önemli sağlık problemi

Op. Dr. A. Murat Koca, obezitenin hızla kaynaklarını tüketen dünyamızdaki insanların en önemli sağlık problemi olduğunu belirterek "Kişinin ihtiyacından fazla ve kalori değeri yüksek gıdaları tüketmesi sonrasında vücutta fazla enerji kaynağının vücutta sağlığı bozacak şekilde yağ olarak depolanmasına obezite denir" dedi.

VKI, 30'un üzerindeyse obezite olarak sınıflandırılıyor

Vücut ağırlığının normal sınırdan yüksek olmasının yaşam süresini etkilediğini söyleyen Op. Dr. A. Murat Koca, "Vücut ağırlığı normal sınırdan %20'den fazla yüksekse obezite ortaya çıkar ve hayat kalitesiyle, süresini bozar. Obezite hesaplamasında kullanılan vücut kitle indeksine (VKI) göre sonuç 30 kg/m² üstündeyse obezite vardır. VKI'ye göre 18-25 arası normal kilo, 25-30 arası aşırı kilolu, 30 üstünde obezite ve 40 üstünde ise Morbid Obezite yani hastalık diye sınıflandırılır" dedi.

Pek çok sağlık sorununa yol aiyor

Hareketsiz yaşam tarzı ve yanlış beslenmelerin obezitenin ana nedeni olduğunu kaydeden Op. Dr. A. Murat Koca, ayrıca genetik yatkınlığın da önemli olduğunu söyledi.

“Obezite tüm vücudu etkileyen bir metabolik sorundur” diyen Op. Dr. A. Murat Koca, “Özellikle kalp ve damar sistemi hastalığı, şeker hastalığı (tip II), uyku apnesi, belli kanserler, kemik ve eklem sistemi bozukluklarına yol açabilir. Ayrıca depresyon, adet sorunları ve kısırlık, erken bunama, kolesterol yüksekliği, Gut, yüksek tansiyon, karaciğer yağlanması, hamilelik ve bebek sorunları, iktidarsızlık, safra kesesi ve pankreas sorunlarına da neden olabilir” uyarısında bulundu.

Doğru beslenme bilinci artırılmalı

Obeziteye yönelik önlemlerin hayatın her aşamasında olması gerektiğini vurgulayan Op. Dr. A. Murat Koca, ancak bu sayede sağlıklı bir birey ve sağlıklı bir toplum olacağını kaydederek obeziteyle mücadele konusunda yapılması gerekenleri şöyle sıraladı:

- İlk olarak herkes eğitilmeli ve doğru beslenme konusunda bilinçlendirilmelidir.
- Dengeli beslenen bireyler için eğitimler verilmeli.

- Yüksek kalorili ve yağlı beslenmelerden uzak durulmalı.
- Sebze ve meyve tüketimine önem verilmeli.
- Yüksek karbonhidratlı gıdalardan kaçınılmalı.
- Hayvansal gıdalar sınırlı tüketilmeli ve yağ oranına dikkat edilmeli.
- Aşırı beslenmeden ve hazır gıdalarda mümkün olduğunca kaçınılmalı.
- Hareket ve spor alışkanlıkları edinilmeli.
- Yeterince su tüketilmeli.

Türkiye obezitede Avrupa birincisi

Aşırı beslenme ve obezitenin her açıdan sağlığı olumsuz etkileyeceğini vurgulayan Op. Dr. A. Murat Koca, obeziyetle mücadelede önlem alınması gerektiğini vurgulayarak sözlerini şöyle tamamladı:

“Bugün Türkiye, Avrupa’da birinci ve dünyada 3.-4. sıradadır ve gittikçe işin içinden çıkılmaz bir duruma sürüklenilmektedir. Tüm mecralarda kilo fazlalığı ve obeziteye, aynı zamanda kötü beslenmeye karşıda mücadele edilmelidir. Her ertelenen gün hayatımızdan bir şeyleri daha götürür, onun için kiloyla ve beslenmeyle ilgili sorunlar varsa şimdiden adım atılmalıdır. Gerekli durumda mutlaka bir uzmana danışılmalıdır.”





“ Yaşlı kadın, rüzgârlı bir günün içinden gelirken birbirlerine bakmadan, selam verip gülümsemeden geçip giden insanların arasından güneşin ışıklarına selam vermeyi ve rüzgârı hissetmeyi tercih ediyordu. Pastanesinin sokağındaki kiraz ağaçlarıyla içten sohbet ediyordu. Yaprakların çıkardıkları sesleri güzel bir müzik dinler gibi dinliyordu.

”

İyilik ve güzellik



Ayşe Kazancı

Şimdilerde sık duymadığımız iki kelime var. “Nasılsınız?” diye sorulduğunda “İyilik, güzellik” denilirdi ya da günlerce beklenen mektuplarda aranılan cümleydi. Şimdilerde en fazla “İyidir”, “Ne olsun” o iki kelimenin yerini aldı. Sonrasında şikâyet cümleleri gelirse kırılmış “İyidir” kelimesini silip gitmesi işten bile değil. Ama iyiliğin bu durumda güzel bir yaşanmışlığa dönüşüp dönüşmediği ise hayatlarımızda soru işareti olarak kalmaya devam ediyor.

Bazı hikayeler var ki bize iyiliğin tarifini umuda, güzelliğe ve hayata çevirebiliyor. İşte Sweet Bean (Tatlı Fasulye) filmi bu güzel hikayelerden biri. Yönetmen Naomi Kawase’nin 2015 yılında Durian Sukegawa’nın aynı adlı romanından uyarlayarak yaptığı film dilimize “Umudun Tarifi” olarak çevrilmiş. Yönetmen filmi anlatırken “Hayatın zorluklarına karşı bir araya gelen iki

kişinin buluşmasıdır. Cennete ulaşmadan önce kaç kez yıkılmamız gerekiyor?” diyor.

Hayatın içinde yaşanan zorlukları, mesafeleri cennetten uzaklaşma olarak görüyor. Böylece iyilik adına yapılan tüm çabaların insanı nerelere taşıyabileceğinin tarifini sunmaya çalışıyor.

Filmin kahramanı Sentaro, içinde tatlı fasulye ezmesi “dorayakinin” yapıldığı küçük bir pastanenin işletmecisi, aynı zamanda tek işçisi olarak karşımıza çıkıyordu. Bu tatlının yapımı için her sabah çok erken saatlerde hazırlığa başlaması gerekiyordu. Sentaro, bu konuda pratikleşmiş gözükse de tavırlarındaki mutsuzluk açıkça anlaşılıyordu. Müşterileri ise genelde okuldan çıkan öğrenciler oluyordu. Onların tatlılarını yerken yaptıkları gülüşmeleri, konuşmaları ve hayatı hafife alan gürültülü



eğlenceleri Sentaro'nun canını daha da sıkıyordu. Hatta bazen buna dayanamıyor ve öğrencileri pastaneden yollamak için yollar buluyordu. Ama öğrencilerden sadece birine bunu yapamıyordu. Bu Wakana adlı öğrenciydi.

Genç kız bir gün önceden kalma atılacak tatlılara ihtiyacı olan, soru sormadan sessizce Sentaro'yu izleyen biriydi. Sentaro'nun zorunlu olarak çalıştığını, her hareketindeki yüzeysel ilişkisini uzaktan takip ediyordu. Yaptığı tatlının içine koyduğu malzemeyi bile hazır getirirken genç pastaneci sanki zorla nefes alıyor, zorla konuşuyor hatta zorla yaşıyordu. Yaptığı tatlı da çok beğenilmiyordu. Artık yanına ucuza çalışabilecek yardımcı aramaya başlamıştı. Verebildiği ücrete çalışacak ancak yaşlı bir kadın gelmişti.

Uzun yollar ve yıllar kat ettiği her halinden belli olan yaşlı Takue, yetmişini aşmış olduğu için Sentaro tarafından kibarca reddedildi. Ama Takue bu işi almakta ısrarcıydı. Yaşlı kadın, rüzgârlı bir günün içinden gelirken birbirlerine bakmadan, selam verip gülümsemeden geçip giden insanların arasından güneşin ışıklarına selam vermeyi ve rüzgârı hissetmeyi tercih ediyordu. Santaro'nun küçük pastanesinin sokağındaki kiraz ağaçlarıyla

içten sohbet ediyordu. Yaprakların çıkardıkları sesleri güzel bir müzik dinler gibi dinliyordu.

Yaşlı Takue'nin Sentaro'ya pastanenin önündeki kiraz ağacını kimin diktiğini sorması genç pastaneciyi çok şaşırtmıştı. Sentaro'nun bir cevabının olmayışı ise genç adamın oraya ait olmayışının bir göstergesiydi. Yaşlı kadının işi alabilmek için daha da az ücret istemesi pastanecinin onu işe almasına yetmedi. Genç patron ayrıca yaşlı kadının ellerindeki sorunlarından dolayı işe uygun olmadığını





düşünüyordu. Bütün bu yaşananlara pastanenin sessiz müşterisi de şahit oluyordu. Annesi tarafından çalışmaya zorlanan ama eğitimine de devam etmek için bir çare arayan sessiz Wakana kendini pastaneye mahkûm etmiş gibiydi. Ayrıca bu pastaneye mahkûm olduğunu Sentaro'da düşünüyordu.

Yaşlılığına ve etrafındaki sorunlara rağmen çalışmak isteyen yaşlı kadınının huzuru ise bu üçlünün durumunu tamamen bozuyordu. Yaşlı kadın bir kez daha tatlıcıya geldiğinde elinde tatlılar için hazırladığı kendi yaptığı kırmızı fasulye ezmesini getirdi. Çünkü Sentaro'nun Dorayaki tatlısını hiç beğenmemişti. Tabii ki Takue'nin elli yıllık tecrübesiyle seri üretim bir fasulye ezmesi baş edemezdi. Üstüne üstlük bu ezmenin "bir duygu" olduğunu söylerken insan duygusundan bahsettiği çok açıktı. Genç Sentaro önce yaşlı kadının fasulye ezmesini çöpe attı ama sonradan çöpten alıp tadına bakmaya karar verdi. Ezmenin çok daha iyi olduğunun farkına varmıştı. İş için ısrarlı, ağaçları selamlayan, güneşe gülen ve işinde çok iyi bir yaşlı kadını yardımcı olarak almaya karar verdi.

İşe başlayan yaşlı kadın, işi almanın şükürünü tevazu ile gösteriyordu. Huzur dolu yaşlı yardımcı, tatlının ezmesini kendisinin yapmamasını yiyeceğe umursamazlık ve saygısızlık olduğunu düşünüyordu. Etrafında kiraz ağaçlarının bile farkında olmayan genç pastaneci ise yaşlı kadının fasulyelerle olan ilişkisine hayretle bakıyordu. Kendi fasulye ezmesini yapmaya başlayan Takue haşlamadan önce suda beklettiği fasulye tanelerini tek tek incelerken onlarla yeni tanışıyormuş gibiydi. Gece fasulyeleri nasıl incitmeden yıkayacağını gösterdiği gibi, onları dağılmadan nasıl haşlayacağını da anlattı. Buharının kokusundan tanelerin yumuşaklığına kadar her ayrıntının farkında olan yaşlı usta, güneş efendinin ışıkları fasulyeye değmeden önce fasulyelerin pişmiş olması gerektiğine dikkat çekiyordu. Fasulyelerin şekerle buluşmasını ise çiftler arasındaki ilk buluşmaya benzeterek aslında her şeyin ne kadar hassas dengelerde oluştuğunu anlatıyordu.

İlk buluşma çok önemliydi. Bir arada olan çiftlere ve fasulyelere, birbirlerini tanımak için fırsat vermeliydiler. Genç pastanecinin hayreti

giderek artıyordu. Yaşlı ustası her malzemenin bir karakteri olduğunu ve ayrı ayrı tanımak gerektiğini söylüyordu. Tanidikça da ilişkilerin kolay kurulduğunu ve her şeyin güzel ilerlediğini anlatıyordu. Sonunda tatlı bitince şimdiye kadar yediği en güzel tatlı olduğuna karar verdi. Artık ustasına iltifatlar yağdırıyordu. Ama ustası bu durumdan hoşlanmayarak ona fazla yağ çekmemesini öğretiyordu. Bunun yanında yaşlı kadın, patronuna ya sevdiği işi yapmasını ya da işini sevmesi gerektiğini söylüyordu.

Yeni tatlı çok beğenildi ve çok satmaya başladı. Genç Sentora'nın yüzü gülmeye başladı. Bütün bu olanları pastanenin genç sessiz müşterisi de takip ediyordu. Onun yaşadığı hayatı da bize gösteren yönetmen, küçük mesajını da veriyordu. Wakana, küçük bir çocuğa hikâye okuyordu. Yönetmen, çocukların hikâyeyi dinlerken yaşar gibi hissettiklerini ama büyüyünce hikâyenin içinde bile olsa dışında kalmak için çaba gösterdiklerini seyirciye aktarıyordu. Çünkü her insan hikâyesindeki sorulara cevap bulamayınca hikâye ile arasına kayıtsızlığı, mesafeyi, sigarayı, uyuşmayı koyuyordu. Çünkü her şey ne kadar kontrol altında gözükse de hiç de öyle değildi. Her aşamanın açıklanmaya, doğru yorumlanıp doğru davranışlar aşabilmek için güvenli bir yola ihtiyacı vardı. Aynen ezme fasulye tatlısının tarifi gibi, iyi birinin yol göstermesi gerekiyordu.

İşler bundan sonra iyi gitmeye devam etse de iyilikle adım adım iyileşmiş olan fasulye tatlısının getirisini duyan dükkânın asıl sahibi çok kıskanmıştı. Yaşlı kadının elindeki cüzzam hastalığından kalma görüntüyü bahane ederek yaşlı kadının işten çıkarılmasına sebep oldu. Genç adam ustasına bunu söyleyemedi ama ustası, hikâyeleri okuma ustası da olduğu için durumu hemen anlamıştı. Ama yaşlı Takue mutsuz ayrılmadı. Genç Sentaro da gözlerinin konuşmasını okuyabiliyordu. Artık kiraz ağaçlarının seslerini de işitiyor, ustası sayesinde fasulyelerin kokusunu da alabiliyordu. Artık her şeyin rengi, kokusu, sesi, hangi yollardan geçtiği ve bir anlamı olduğu onun için görünür olmuştu. Yaşlı kadın, genç tatlıcıya şefkatle tatlı tatlı dokunmuş, bu dünyayı anlamayı öğretmişti. Yaptığı bu iyilikle onu bambaşka bir güzel insana dönüştürmüştü. Hayatındaki tatların yerini yaşlı ustasıyla bulan genç pastaneci hem çok iyi bir tatlıcı hem çok iyi bir insan olmuştu.

Yönetmen, bize iyiliğin hayatları değiştirip kocaman görünür güzelliklere dönüşebileceğini gösterdi. Bunun tersi olsaydı ne olurdu? Ne yazık ki hiçbir şey yerinde kalmazdı. Her şey ya iyiliğe, olmazsa kötülüğe ve yıkıntıya dönerdi. Bu yüzden hayatta yolumuzu bulmak, iyi kalabilmek için önce kendimiz için iyilik yapmaya devam edelim ki güzellik her zaman görünür olsun.



5 adımda hayata pozitif bakma



1 Mutluluk senin içinde

Pozitif insanlar mutluluğun dışarıda değil, kendi içlerinde olduğunu bilir. Çünkü mutluluğunu herhangi bir şeye bağlarsan, onu kaybettiğinde derin bir mutsuzluğa sürüklenirsin. Bu nedenle mutluluğun sadece başka insanlara, maddi değerlere ya da olaylara bağlı olduğunu düşünme.

Mutluluğu bulmak için önce kendi içine bak. Asıl önemli olanın da başkalarının değil, senin mutluluğun olduğunu unutma.



2 Kendine iyilik yap

Sağlıklı beslen. – Düzenli uyu.

Spor yap. – Doğada vakit geçir.

Aile ve arkadaş ortamının önemli. – Hobilerin olsun.

Sağığına zararlı alışkanlıkları ve maddeleri hayatından çıkart.



3 Başkalarına iyilik yap

Başka insanlara yardımcı olduğunda kendini çok daha iyi hissedersin. Bu yüzden başkaları için bir şeyler yap; başışta bulun, ihtiyacı olanlara yardım et, gönüllü işler bul. Emin ol; bu şekilde hayata bakışın daima pozitif kalacak.



4 Zihnini temizle, düşüncelerini kontrol altına al

Gün içinde zihin temizliği yapmak için kendine zaman ayır. Sessiz bir ortamda hiçbir şey düşünmemeye çalış. Derin nefes alıp yavaş yavaş ver. Meditasyon, dua, dinlendirici müzik... Kendine iyi geldiğini düşündüğün aktiviteleri sistemli bir şekilde uygula.



5 Enerjini yükselt

Enerjini geçmişine harcama. Geçmişini bırak. Bugün ve gelecek var.

Enerjini vampir gibi emen insanlardan uzaklaş. Pozitif enerjisi olan insanlarla birlikte ol.

Her yaşadığın anın olumlu, güzel, iyi taraflarını görmeye çalış.

Hep gül, her fırsatta gül, kahkahalarla gül, yalnızken de gül. Neşeli ol, eğlenceli ol.

Hareketli ol, gezmeyi sev, dolaş, araştıır, öğren, gözlemci ol.

Hayatta hiçbir şeye gerektiğinden fazla önem verme. Önce "ben" de.



Hangi yiyecek ve içecekler kendimizi iyi hissettirir? Neden?



Hangi yiyecekler bizi iyi hissettirir diye araştırmadan önce dopamin ve serotoninin bilmekte fayda var. Çünkü, serotonin ve dopamin, “kendimizi iyi hissetmemizi” sağlayan nörotransmitterlerdir (beyindeki kimyasal sinyaller). Yaptığımız her şey aslında bizi nasıl hissettirdiğine bağlıdır. Lezzetli yiyecekleri bizi mutlu ettiği için yiyoruz hatta çok fazla yiyebiliyoruz (çikolata gibi) ya da bizi mutlu eden kişiyle görüşmek istiyoruz. Serotonin ve dopamin bizi motive ediyor ve bizi iyi hissettiriyor.



1.Muz: Serotonin ve potasyum içeriği yüksek olan bir meyvedir. Bu sayede yediğiniz zaman kendinizi iyi hissetmenizi sağlar.

2.Ceviz: Fındık, çiğ badem, fıstık gibi kuruyemişler de serotonin açısından zengin olsalar da ceviz, diğer kuruyemişlere kıyasla bu konudaki en etkin kuruyemiştir. Günde 2-3 adet ceviz tüketmek stresinizi azaltmaya ve kendinizi daha mutlu hissetmenize yardımcı olabilir. Bunların yanında fıstık, ceviz, Antep fıstığı, kaju fıstığı, badem ve kestane de iyi bir triptofan kaynağıdır.

3.Ay çekirdeği: Hem çiğneme refleksini harekete geçirmesi hem de yüksek serotonin oranıyla stresi azaltan önemli yiyecekler arasındadır.

4.Kuru incir: Serotonin içeren kuru meyvelerin başında kuru incir gelmektedir. Ara öğünlerde tercih edilen kuru incir kan şekerini düzenleyerek

kaygı seviyesini azaltmaya yardımcı olur. Diyabet hastaları tüketirken yanında süt ya da yağ grubuyla beraber tüketip porsiyon kontrolüne dikkat etmelidir.

5.Bezelye: Bezelyenin iyi bir serotonin kaynağı olduğunu bilip öğünlerinize tekrar koymanızda yarar var, benden söylemesi. Bezelye serotonin seviyesini yükseltmek için önemli bir kaynaktır.

6.Peynir (Süzme peynir, kaşar peyniri, gravyer peyniri ve tofu gibi çeşitli peynirler): Peynir tüketerek güne serotonin içeren bir öğünle başlamak; gün boyu daha enerjik ve mutlu olmaya fayda sağlar.

7.Balık: Yapılan birçok çalışmada özellikle Omega-3 bakımından zengin yağlı bir balık olan somon tüketiminin yüksek olmasının, Omega-3 kaynaklı depresyon riskini azalttığı da biliniyor.

8.Çikolata: Bitter çikolata tükettiğimizde beyindeki endorfin ve serotonin seviyesi yükselir. Hollanda'da yapılan bir çalışma, günde 30 gr. bitter çikolata tüketiminin kan basıncını düşürdüğünü ve kalp hastalıkları riskini azalttığı görülmüştür.

9.Kırmızı meyveler: Çilek, dut, böğürtlen gibi kırmızı meyvelerde bulunan flavonoid ve antosiyanidin, artan depresyon oranları ile ilişkili olan enflamasyonu da azaltıyor.



10.Yumurta: Ruh halinizi düzeltmeye yardımcı Omega-3 yağ asitleri, çinko, B grubu vitaminleri ve iyodür içermektedir. Özellikle kahvaltılarınızda yumurtaya yer verin.

11. Kabak çekirdeği: Triptofanın en iyi kaynaklarından biridir. Triptofan da sakinleştirici bir etkiye sahip olup hem rahatlatmakta hem de serotonin salgılanmasına yardımcı olarak mutluluk vermektedir.

12. Kinoa: Tıpkı diğer tam tahıllar gibi içeriğindeki B grubu vitamini bakımından zengin bir besindir. B vitamini, özellikle beyin fonksiyonu açısından ve duygu durumu ile stres yönetimi bakımından önemli bir yere sahiptir. İçeriğindeki tiyamin, anksiyete seviyelerini iyileştirmede, piridoksin de anksiyeteye etkisi olan hormonlar üzerinde etkilidir.





13.Yaban mersini: Yaban mersini ve diğer böğürtlengiller, içerikleri bakımından strese baş etme konusunda iyi birer örnektir. Yaban mersini, içeriğindeki antioksidanlar ve diğer besin bileşenleri sayesinde stres kaynaklı serbest radikallerle savaşır. Vücutta stresin negatif etkilerini azaltmaya yardımcı olur.



14.Zerdeçal: Zerdeçalın içinde bulunan kurkumin adlı madde, serotonin üretimini artırır.

15.Kakao: Vücuda endorfin hormonu salgılatır. Bu hormon, gerginliği ve stresi azaltarak daha mutlu hissetmemizi sağlar.

16.Tavuk: Bolca B6 vitamini barındıran tavuk, dopamin ve serotonin üretimini artırdığı için tükettildiği takdirde kişinin mutluluk seviyesini artırır ve buna bağlı olarak depresyonun da önüne geçmede fayda sağlar.

17.Kuşkonmaz: Triptofan içerdiğinden serotonin salınımını güçlendirir ve mutluluk verir. Folik asit ve triptofan miktarı yüksek bir sebze olduğu için iyilik halini destekler.

18.Elma: Dopamin üretimini uyaran kuersetin ve dopamin hücrelerini hasardan koruyan güçlü bir antioksidan olan polifenol içeriği ile tam bir iyilik hali sağlar.

Triptofan: Triptofan (aminoasit) içeriği yüksek olan besinler serotonin ve melatonin salgılanmasına destek olurlar.



Triptofan içeren yiyecekler:

Sığır karaciğeri, koyun eti, geyik eti, tavuk göğsü, dana karaciğeri, hindi göğsü gibi yağsız etler ve kırmızı et triptofan bakımından zengindir.

Balıkların (Morina, ton balığı, pisi balığı, sardalya, uskumru, karides, levrek, somon) triptofan açısından zengin olduğu biliniyor.

Bir başka triptofan içeren besin ise peynirdir ve her gün tüketebilirsiniz.

Meyvelerden özellikle; muz, çilek, elma, portakal, böğürtlen, ananas, avokado ve şeftali triptofan açısından zengindir.

Kuruyemişler, sebzeler (kuşkonmaz, hardal

yeşilliği, kış kabağı, patlıcan, ıspanak, brokoli, bezelye, yosun, lahana, soğan, domates, mantar, karnabahar, patates ve salatalık), bakliyatlar (kuru fasulye, soya fasulyesi, barbunya, maş fasulyesi ve nohut), kırmızı ya da kahverengi pirinç, buğday, mısır, arpa ve yulaf triptofan açısından zengindir ve amino asit bakımından iyi kaynaklardır.

Triptofan içeren içecekler:

1.Kefir: Probiyotik alımı açısından en iyi kaynaklardan biri fermente süt ürünleridir ve probiyotiklerin görevi bağırsak bakterilerini iyileştirmektir. Probiyotik tüketmek, beyin ve bağırsak eksenini aracılığıyla stresi azaltma konusunda etkilidir. Probiyotiklerin bir diğer önemi ise bağırsak florasının onarılmasını sağlamasıdır ve bu da beyindeki serotonin seviyelerinin yükselmesinde rol oynar.

2.Yeşil çay: İçeriğinde L-Theanine isimli amino asit barındıran yeşil çay; stresi ve kaygıyı azaltmada rol oynayan serotonin ve dopamin hormonlarının üretimine yardımcı olur. Diğer yandan beyinde stres ile bağlantısı bulunan kimyasalların seviyesini düşürmeyi destekler.

3. Su: En doğal antidepresandır. Vücudunuzun su alımına dikkat etmelisiniz. Vücudunuza yeterli miktarda su almazsanız dehidrasyonla birlikte huzursuzluk ve bilinç bulanıklığı yaşayabilirsiniz.



Sivrisinekler neden bazı insanları daha fazla ısırır?



Japonya'da yapılan bir araştırma, kan grubu "O" olanların, kan grubu "A" olanlara kıyasla sivrisinekler tarafından ısırılma olasılığının yaklaşık iki kat fazla olduğunu ortaya koydu. Kanı B grubu olanlar ise "O" ve "A" grubu arasında yer alıyor.

Japonya Zararlılarla Mücadele Enstitüsü uzmanlarının araştırmasının sonuçları bilim dergisi *Journal of Medical Entomology*'de yayımlandı. Uzmanlar, dişi sivrisineklerin tercihinde (Sadece dişi sivrisinekler ısırıyor.) insanların salgıladığı kimyasalların da rol oynadığını söylüyor.

Huffington Post'un haberine göre Florida Üniversitesinden Entomoloji Uzmanı Prof. Jonathan F. Day, kan gruplarıyla ilgili daha fazla çalışmaya gerek duyulduğunu belirtmekle birlikte, sivrisineklerin özellikle belli insanları seçmesinde belirleyici olan bazı faktörler olduğunu vurguladı.

Prof. Day'e göre sivrisinekleri kan kaynağına insanların verdiği işaretler yönlendiriyor. Day, "En önemli işaret karbondioksit. Ürettiğiniz karbondioksit miktarı sizi sivrisinekler için daha cazip bir hedef haline getiriyor. Metabolizması hızlı olanlar daha fazla karbondioksit salgılıyor" diyor.

Karbondioksit kokusunu 60 metreden alıyorlar!

Sivrisineklerin 60 metreden karbondioksitin kokusunu alabildikleri belirtiliyor. Arabalar da karbondioksit üretiyor. Bu durumda sivrisinekler insanları cansız varlıklardan nasıl ayırıyor?

Prof. Day'e göre bu durumda "ikincil işaretler" devreye giriyor. Egzersiz sırasında salgılanan laktik asit ikincil işaretlerden biri. Ciltten salgılanan laktik asit, insanları sivrisinekler için hedef haline getiriyor. Sivrisineklerin diğer ikincil işaretleri algılama yeteneklerinin de var olması, insanları cansız varlıklardan ayırt etmesine yardımcı oluyor.

Koyu elbiseler riskli

Day şunları söylüyor:

"Sivrisineklerin mükemmel bir görme yetisi var. Ama rüzgâra kapılmamak için alçaktan uçuyorlar. Sizi çok uzaktan seçebiliyorlar. Koyu elbiselerle fark edilme olasılığınız daha fazla. Açık renkli elbise giyenlerin hedef olma olasılığı düşüyor."

Sivrisineklerin tercihinde dokunma duyusuyla algılanabilen işaretler de rol oynuyor. Bu açıdan genetik ve fizyolojik farklılıklara göre değişen vücut ısısının çok önemli olduğuna ve bu hayvanların kanın deriye daha yakın olduğu bölgeleri tercih ettiğine dikkat çekiliyor.

Bir başka ifadeyle vücut ısısı biraz daha fazla olanların ısırılma olasılıkları daha yüksek.

Huffington Post



Tablet, kalem tutmayı engelliyor mu?

Tablete alışan çocuklar okula başlayınca kalem tutamıyor mu?

Dijital çağ, çocukların alışkanlıklarını değiştiriyor. Bir zamanlar legolarla oynayan okul öncesi çağıdaki çocuklar, artık iPad'lerle zaman geçiriyor.

Bu tür elektronik cihazlar, meşgul ebeveynler için bir kolaylık ve çocuklar için de çekici bir duyuşsal uyarım anlamına gelse de çocukların okula başladığında kalem tutabilmek için ihtiyaç duyduğu el kaslarının güçlenmesinin önüne geçiyor mu?

İngiltere'de pediatrik terapist olarak çalışan Sally Payne, bu yönde kanıtlar gördüklerini söylüyor.

Guardian'a konuşan Payne, "Okula başlayan çocuklara kalem verildiğinde artan sıklıkta, çocukların yeterli kas hareketi yetisi olmadığı için kalemi tutamadıklarını görüyoruz" diyor ve devam ediyor:

"Kalemi tutabilmek ve hareket ettirebilmek için parmaklarınızdaki küçük kasları güçlü bir şekilde kontrol edebilmelisiniz"

"Çocuklar bu yeteneklerini geliştirmek için çok sayıda pratiğe ihtiyaç duyar"

Payne, bu durumdan akıllı telefon ve tabletlerin çocukların hayatlarındaki yerinin artmasını sorumlu tutuyor:

"Bir çocuğa iPad vermek; lego, kâğıt-makas veya ip atlama gibi faaliyetlere göre daha kolay.

Geçen yıl viral olan 1 yaşındaki bir bebeğin bir dergi sayfasını tablet ekranı gibi kaydırmaya çalıştığı video, çocukların dijital bir dünyanın içine doğmaya başladığını gösteriyor. İngiltere İletişim

Denetleme Ofisi'ne (Ofcom) göre İngiltere'deki evlerin yarısından fazlasında tablet, %76'sında da akıllı telefon bulunuyor.

Kalemle yazmanın önemi üzerine kampanya yürüten Write Your Future'dan (Geleceğini Yaz) Dr. Jane Medwell, çocukların bir yandan evlerdeki elektronik aletler nedeniyle kalem kullanmadığını, diğer yandan da ailelerinden gördükleri alışkanlıkların da değiştiğini söylüyor. "Eskiden çocuklar ailelerinin alışveriş listelerini kâğıda yazdığını görürdük, bugün telefona not aldığını görüyoruz. Bu yüzden çocukların gördüğü örnekler de değişiyor." Fakat Medwell'a göre tabletle daha fazla zaman geçirmenin ince motor becerilerini geliştirmeye engel olduğu henüz kanıtlanmış değil. "Şu an tablet kullanan çocukların kalem tutamadığını gösteren bir araştırma yok. Hatta evlerde daha az kalem olduğundan bile emin değiliz." Bunun için bir kanıt olmasa da el yazısının önemine yönelik kanıtlar bulunuyor.

2005 yılında Aix-Marseille Üniversitesinde 3-5 yaş arası 76 çocukla yapılan bir deney sonucunda harfleri elleriyle yazmayı öğrenenlerin klavyeyle yazmayı öğrenenlere kıyasla harfleri daha iyi hatırladığını ortaya koydu.

2016'da *Psychological Science* dergisinde yayınlanan bir araştırma da TED konuşmalarından elle not alan öğrencilerin daha seçici olduğunu, klavyeyle not alanların ise duyduğu çoğu şeyi yazdığını bulmuştu. Araştırmaya göre kalemle not tutanlar, konuşmadaki kavramlarla ilgili sorulara daha iyi yanıtlar vermişti.

Küçük çocuklar için de elle yazmanın faydaları olabilir.

Krampların nedenleri nelerdir?



Krampların nedenleri nelerdir? Krampların nedeni tuz eksikliği midir? Bu ne kadar doğru? Kramp sırasında ne yapmak gerekir?

Krampların nedenleri nelerdir?

Kramplara tuz eksikliğinin neden olduğuna inanılır. Bu tez ne kadar doğru? Kramp sırasında ne yapmak gerekir?

Gece yarısı şiddetli bir ağrıyla uyanırsınız. Baldırınız sanki sizin kontrolünüzden çıkmış, sizi acıyla kıvrandırmıştır. Bacağınıza kramp girmiştir, rahatlatmaya çalışır ama başaramazsınız.

Bu tür kramplar özellikle hamileliğin son aşamalarında oldukça yaygındır. Yaş ilerleyince ya da kilo alınca daha çok görülür. Ama genellikle geceleri ya da spor hareketlerinden sonra herkesin

başına gelebilir. Bu yaygın rahatsızlık besin maddelerinizdeki tuz eksikliğine, daha doğrusu tuzdaki sodyum azlığına bağlanır. Biraz tuz alınca krampın geçeceğine inanılır. Oysa krampları tuz almadan gidermenin daha basit bir yolu vardır.

Kramplar daha çok baldırlarda, kalçada ya da üst bacakların ön tarafında görülür. Bazen kramplar kaslara az oksijen akışı gibi daha ciddi bir rahatsızlığın göstergesidir. Bazen de boyundaki paratiroid bezindeki bir sorun nedeniyle kalsiyum eksikliğinden dolayı ortaya çıkabilirler. Fakat uzmanlar çoğu zaman krampların daha fazla tuz almanız gerektiğine işaret etmediğini söylüyor.

Şok tedavisi

Kramplara neyin yol açtığı tam olarak bilinmiyor. Yüz yıl kadar önce buharlı gemilere kömür atan işçilerde kramplara sık rastlandığı görülmüştü. Bu yüzden krampların kaynağı tuz eksikliğine bağlandı. Sıcakta çalışan insanların çok terleyip tuz kaybettiği için kramp geçirdiği sanılıyordu. Buna çare olarak daha fazla tuz alımı öneriliyordu.

Bunun biyolojik açıklaması ise şöyle: Tuz eksikliği ve onun yol açtığı su kaybı kaslardaki hücreler arasındaki alanın büzülmesine, bu ise sinirlere baskı yaparak acıya neden olur. Bu teorinin zayıf yanı somut deliller içermemesidir. Kramplar istem dışı olduğu için ne zaman olacağını bilemezsiniz, bu da araştırmada zorluk yaratır.

Amerikan futbolu oynayanlar arasında yapılan bir araştırmada da sıcak havada futbolculara daha fazla kramp girdiği tespit edilmişti. Bu veriler kramp-tuz bağlantısını daha da güçlendirdi. Fakat bu teori soğuk iklimdeki atletlerin kramp nedenini açıklamıyordu. Ayrıca bir maratonda, kramp geçiren atletlerle geçirmeyenlerin sodyum kaybı ölçüldüğünde aradaki farkın göz ardı edilebilecek kadar küçük olduğu görüldü.

Atletlerin kramp gidermek için uyguladığı yöntemlere bakarsak bunun tuzla bir ilgisi olmadığını görürüz. Veriler, kramp acısına karşı en iyi çarenin kramptan etkilenen kasın gerilmesi olduğunu gösteriyor.

BBC



22 uzman,
“mutluluğun
kitabı”nı
yazdı...



Gençlere rehber olacak ‘Mutluluk Bilimi’ Yardımcı Ders Kitabı ÜÜ Yayınları’ndan çıktı! . . .

Üsküdar Üniversitesinden önemli bir eser. Kurucu Rektör ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan öncülüğünde Üsküdar Üniversitesi, NİSTANBUL Hastanesi ve NP Tıp Merkezi uzmanlarından oluşan 22 yazarın kaleme aldığı “Mutluluk Bilimi, Gençler İçin Pozitif Psikoloji Uygulamaları” yardımcı ders kitabı, öğrencilere mutlu bir yaşamın ipuçlarını sunmanın yanı sıra psikolojik danışman ve rehber öğretmenler için de rehber niteliği taşıyor.

MEB müfredatının genel kurallarına göre Öğr. Gör. Elif Konar Özkan tarafından hazırlanan ve 19 üniteden oluşan yardımcı ders kitabı, 22 uzmanın 5 yıllık hummalı bir çalışmasının ürünü. Editörlüğünü Fatma Özten’in yaptığı, Üsküdar Üniversitesi Yayınlarından çıkan kitabın takdim yazısını Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı, Psikiyatrist Prof. Dr.

Nevzat Tarhan kaleme aldı. Kitapta, bütüncül bir bakış açısıyla mutluluk ve psikoloji bilimi arasındaki ilişkiyi ele aldıklarını vurgulayan Tarhan, öğrenciler için yardımcı kaynak olacak ciddi bir referans kitabı olduğunu belirtti.

Psikolojik sağlamlığa ulaşmanın yollarını gösterecek!

Prof. Dr. Tarhan; “Mutluluk Bilimi, insanlığın haz ve hız çağını yaşadığı günümüzde olumsuz yönde giden ruh sağlığımıza katkı sağlamak isteyen bilimsel bir gayrettir. Amaç, insanın ebede giden yolculuğunda ‘mutluluk’ ise yöntem, bilimsel metodolojidir. Mutluluk Bilimi öncelikle kendini tanımayı diğer bir ifadeyle kendine ‘SWOT analizi’ yapmayı önerir. Yani ‘Güçlü-Zayıf Yönlerimiz’, ‘Fırsatlarımız’ ve ‘Tehditlerimiz’ sonra da güçlü yönlerimizi seçip kuvvetlendirerek psikolojik sağlamlığa ulaşmamızın yollarını gösterir.



Kuramsal temelde zayıf yönlerimiz, ‘psikolojik bağıklık sistemimiz’ güçlendiğinde zaten doğal seyrinde düzelmektedir. Aslında bu metodoloji, değer içerikli eğitimin bilimsel sunumu olarak da tanımlanabilir. Paylaşıcılık, minnettarlık, diğerkâmlık yani empati, bağılayıcılık, öfke kontrolü, stres yönetimi, iç ve dış motivasyon, anlam arayışı vd. psikodramalarla ve/veya küçük oyunlar şeklinde öğretilmektedir. Gelişmiş ülkelerde istisnasız ilkokul, lise ve üniversitede bu derslerin zaman zaman seçmeli zaman zaman zorunlu olarak okutulduğunu ve uygulamalarının sosyal politika olarak desteklendiğini görebiliriz. ‘Mindfulness’ (Türkçe karşılığı ‘bilinçli farkındalık’) eğitimine bizim çocuklarımızın da ihtiyacı vardır hem de kendi yüksek değerlerimize uygun olarak. Kitabı incelediğinizde bu eğitimin, bizim millî kültürümüzün ve Anadolu irfanımızın bilimsel bir konseptte yeniden yapılandırılması olduğu görülecektir. Kültürümüzü koruyarak modernleşmek gerektiği ve ‘yerel olmadan evrensel olamayacağımız’ bilinciyle düşündüğümüzde bu bilim dalının köklerinin Anadolu olduğunu hatırlatmak yerinde olacaktır” şeklinde konuştu.

MEB standartlarına uygun hazırlanan kitap öğretmenlere de rehber olacak

Prof. Dr. Tarhan, “Eser, yardımcı ders kitabı kuralları çerçevesinde MEB standartlarına uygun olarak hazırlanmıştır. Çalışma yirmi iki psikoloji profesyoneli yazar tarafında telif edilmiş, 19 üniteden oluşmaktadır. Kitabın hazırlanması beş yıl sürmüştür. Tamamen özgün niteliktedir. Uygulamalar erken ergenlik ve ergenlik dönemine uygun olarak üretilmiştir. Öncelikle Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenlerimizin işini kolaylaştıracağını düşündüğümüzde gelecek kuşaklara dokunabilmek bizim için en büyük onur ve kazanç olacaktır. Keyifli okumalar ve uygulamalar dilerim” dedi.

Kitaba katkı sunan akademisyenler:

Prof. Dr. Nevzat Tarhan editörlüğünde yayımlanan kitaba Prof. Dr. Tayfun Doğan, Uzm. Klin. Psk. Görkem Altıntaş, Uzm. Kl. Psk. Serkan Elçi, Dr. Öğr. Üyesi Fatma Turan, Öğr. Gör. Gülçin Şenyuva, Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, Klinik Psikolog Dr. Yıldız Burkovik, Klinik Psikolog Cumhuriyet Avcil, Öğr. Gör. Özgür Varan, Uzm. Kl. Psk. Ahmet Yılmaz, Uzman Psikolog Aynur Sayım, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Gümüş Demir, Öğr. Gör. Cemre Ece Gökpınar Çağlı, Uzm. Psk. Leyla Arslan, Uzm. Psk. Esmâ Uygun, Uzm. Kl. Psk. Pınar Turanlı Durmuş, Uz. Psk. Hafize Albayrak, Klinik Psikolog Ömer Bayar, Klinik Psikolog Gürler Güz ve Öğr. Gör. Elif Konar Özkan katkı sundu.

Mutluluk ve psikoloji kavramlarını detaylıca inceleyen kitap raflarda yerini aldı!

Prof. Dr. Nevzat Tarhan’ın önsöz ve bölüm yazdığı kitapta yer alan konu başlıkları ise şöyle:

Pozitif Psikolojiye Giriş
İnsanın Anlam ve Amaç Arayışı
Gençliğe İlk Adım
Kendini Tanıma
Başkalarının Duygularını Tanıma
Güvenli Davranış
Pozitif Kişiler Arası İlişkiler
Dayanıklılık ve Yılmazlık
Problem Çözme
Öfke Yönetimi
Dürtü Kontrolü
Empatide Duygu Yönetimi
Motivasyon ve Zaman Yönetimi
Uzlaşmacılık ve Çatışma Çözme
Affedicilik
Sosyal Medya Eğitimi
Manevi Değerler Eğitimi
Sınır Çizme ve Hayır Deme Becerileri
Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş

Üsküdar'dan ruh sağlığı ve küresel refah için önemli bir dergi “Mutluluk ve İyi Oluş” Dergisi: JHWB yayınlandı.



The Journal of
Happiness and
Well-Being

Küresel bağlamda ruh sağlığının önemi pandemiden sonra daha da önemli hale geldi. Dünya Sağlık Örgütü, 10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü temasını bu yıl “Ruh Sağlığını ve Ruhsal İyilik Halini Küresel Bir Öncelik Haline Getirelim” olarak belirledi. Kurulduğu yıldan bugüne pozitif psikoloji alanında ciddi çalışmalar yürüten, bu bağlamda 2021 yılında “Küresel İyi Oluş Manifestosu” yayınlayan Üsküdar Üniversitesi şimdi de mutluluk ve psikolojik iyi oluşla ilgili konuların uygulamalı ve pragmatik eleştirel analizini teşvik amacıyla ‘Mutluluk ve İyi Oluş’ Dergisini (JHWB) yayın hayatına kazandırdı. Uluslararası bilimsel bir dergi olan JHWB ile akademik etkileşime katkı da hedefleniyor.

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü'nde bu yıl dünya çapında ruh sağlığının önemine dikkat çekilmesi hedefleniyor. Dünya Sağlık Örgütü bu yılın temasını “Ruh Sağlığını ve Ruhsal İyilik Halini Küresel Bir Öncelik Haline Getirelim” olarak belirledi.

Pandemi öncesi 8 kişiden biri zihinsel sorun yaşıyordu

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre, 2019'daki pandemiden önce küresel olarak tahminen her sekiz kişiden biri zihinsel bir bozuklukla yaşıyordu. DSÖ, aynı zamanda ruh sağlığı için mevcut hizmetler, beceriler ve finansmanın yetersiz kaldığını belirterek özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerde ihtiyaç duyulmanın çok altında kaldığını vurguladı.

Pandeminin ilk yılında %25 artış gözlemlendi

COVID-19 salgınının ruh sağlığı için küresel bir kriz oluşturarak kısa ve uzun vadeli stresleri körüklediğini ve milyonların ruh sağlığına darbe vurduğunu belirten DSÖ, pandeminin ilk yılında hem anksiyete hem de depresif bozukluklardaki





artışın %25'ten fazla olduğunu tahmin edildiğini belirtti. DSÖ'ye göre pandemide ruh sağlığı hizmetleri ciddi şekilde kesintiye uğradı ve ruh sağlığı sorunlarına yönelik tedavi açığı genişledi.

Ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesi gerektiği vurgulandı.

Dünya Sağlık Örgütü; artan sosyal ve ekonomik eşitsizlikler, uzayan çatışmalar, şiddet ve halk sağlığı acil durumlarının tüm nüfusu etkileyerek daha iyi refaha yönelik ilerlemeyi tehdit ettiğine dikkat çekerek; bireyler, topluluklar ve hükümetler olarak ruh sağlığına verilen değer ve bağlılığın derinleştirilmesi gerektiğini, akıl sağlığı ihtiyaçlarının tamamının toplum temelli erişilebilir, uygun fiyatlı ve kaliteli hizmet ve destek ağı aracılığıyla karşılanabilmesi için ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesi gerektiğini vurguladı.

Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi, ruh sağlığına katkı sunmayı hedefliyor

Pozitif psikoloji alanında önemli çalışmalar yürüten Üsküdar Üniversitesi tarafından yayımlanan Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi (JHWB); mutluluk ve psikolojik iyi oluşla ilgili konuların uygulamalı ve pragmatik eleştirel analizini teşvik etmeyi amaçlıyor.

Uluslararası bilimsel bir dergi

Uluslararası bilimsel bir dergi olan Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi (JHWB); Mart ve Eylül aylarında olmak üzere yılda iki kez basılı ve online olarak yayımlanıyor. Dergi açık erişimli, çift-kör hakemli, Türkçe ve İngilizce yayın yapıyor.

Akademik etkileşime katkı hedefleniyor

Mutluluk ve psikolojik iyi oluşla ilgili konuların uygulamalı ve pragmatik eleştirel analizini teşvik etmeyi amaçlayan dergi aynı zamanda farklı disiplinlerden yerli ve yabancı uzman akademisyen ve araştırmacılar tarafından üretilen özgün çalışmaları ilgili çevrelere ulaştırarak akademik etkileşime katkı sağlamayı hedefliyor.

Pozitif psikoloji alanında yapılan nitel ve nicel araştırmaları yayınlayan JHWB dergisi; mutluluk arayışı, mutluluğun faydaları, mutluluk ve iyi oluş, mutluluğun belirleyicileri, psikolojik sağlamlık, affedicilik, duyguların psikolojisi, duygusal zekâ, empati ve özgecilik, aşk, cinsel iyi oluş, evlilik ve romantik ilişkiler, farkındalık, hayatın anlamı ve amacı, insanın güçlü özellikleri, karakter güçleri ve çevresel kaynaklar, insan ilişkileri ve sosyal destek, işe bağlılık, iş yaşamında pozitif psikoloji, iyimserlik ve umut, öz-saygı, öz-şefkat, öz-yeterlik, pozitif beden, psikolojik ihtiyaçlar ve motivasyon, alçak gönüllük ve tevazu, merhamet, psikolojik iyilik hali, sosyal zekâ, şükran duyma (minnettarlık), travma sonrası gelişim, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi başlıklarını kapsıyor.

Dergiye ulaşmak için: <https://jhwbjournal.com/>

Üsküdar Üniversitesi Küresel İyi Oluş Manifestosu yayımlamıştı.

Üsküdar Üniversitesi Senatosu tarafından 2021 yılında pandemi sonrası için "Küresel İyi Oluş Manifestosu" yayımladı. Üsküdar Üniversitesi Senatosu adına Kurucu Rektör ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından 22 Nisan Dünya Günü'nde kamuoyu ile paylaşılan manifestoda; pandeminin ülkemizde ve dünyada neden olduğu genel umutsuzluktan endişe duyulduğu vurgulandı. Pandemi sürecinde sosyal ilişkilerin az olmasının, güvenli bağlanma ihtiyacını daha fazla artırdığı, gelecek kaygısı ve sürekli ölümle burun buruna yaşamının insanların korkularını yükselttiğinin belirtildiği manifestoda "Bu nedenle 21. yüzyılda küresel bilgelik değerlerine daha fazla önem verilmesinin sağlık, kültür ve eğitim politikalarında göz önüne alınmasının önemini vurgulamak istiyoruz" denildi. Üniversitenin web sitesinde de yer alan manifestoyu isteyen herkes imzalayabilecek.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan:
"Geleceğin Nobel adaylarına
uygun atmosferi hazırlamalıyız"

BrainPark Girişimcilik ve Kuluçka Merkezi açıldı!



Davranış Bilimleri, Sağlık, Sinirbilim, Dijital Sağlık, Yapay Zeka, Giyilebilir Teknolojiler, Siber Güvenlik, Adli Bilimler ve Kişiselleştirilmiş Tıp alanlarında teknoloji tabanlı girişimlere odaklanan BrainPark Girişimcilik ve Kuluçka Merkezi, düzenlenen törenle açıldı. Törene Üsküdar Kaymakamı Murat Sefa Demiryürek, sanayi kuruluşları yetkilileri ve KOSGEB yetkilileri katıldı. Açılış konuşmasında gençlerin çok heyecanlı olduklarını ve proje üretmek istediklerini belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Gelecekteki Nobel adaylarına ihtiyaç duydukları atmosferi ve ihtimal iklimini oluşturmamız gerekiyor. En büyük sermayemiz çalışmak ve hedeflerimizi belirlemektir" dedi.

BrainPark Girişimcilik ve Kuluçka Merkezi, başta sağlık ve davranış bilimleri olmak üzere birçok alanda teknoloji tabanlı girişimlere ev sahipliği yapmak üzere gençlere kapılarını açtı.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Merkezi kendi imkanlarımız ile kurduk"

Ön kuluçka merkezi olarak uzun yıllardır küçük çaplı çalışmalar gerçekleştirdiklerini belirterek sözlerine başlayan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "AR-GE ve Yenilik Politikaları Direktörlüğü'nü kurduk ve ardından bir yıl içinde direktörlük çatısı altında Teknoloji Transfer Ofisi'ni hayata geçirdik. Projeyi hayata geçirirken ilgili bir kamu kuruluşundan destek alamadık, kendi imkanlarımızı kullanarak hem insan hem de teknoloji unsurları ile tüm altyapıyı oluşturduk. Proje destek birimleri, patent birimi, telif hakları birimi ve toplumu bilgilendirme birimleri faaliyet gösterecek" dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Üniversitelerin 4 fonksiyonu var"

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, üniversitelerin sadece meslek eğitimi veren kurumlar olmadıklarını söyledi ve sözlerine şöyle devam etti:

"Üniversitelerin 4 fonksiyonu var. İlk fonksiyonu meslek elemanı yetiştirmek üzere eğitim vermektir.



İkinci fonksiyonu araştırma yapmak, proje ve yeni bilgi üretmektir. Dünyadaki tüm ilerlemelerde üniversiteler tarafından hayata geçirilen öncü çalışmaların, proje üretmelerinin ve küresel eğilimleri belirlemelerinin payı var. Küresel eğilimleri belirleyen ve ona göre strateji geliştirmeyi sağlayan fikirlerin üretildiği noktada üniversiteler yer alıyor. Üniversitelerin geleceği tahmin etme sorumluluğu da var. Bu sorumluluk kapsamında 5-10 yıl sonra neler olabileceğini düşünüp hazırlıklar yapması, patentler alması, girişim yapması gerekiyor. Gençlere sadece teknik becerileri değil sosyal

beceriler, duygusal beceriler, yenilikçilik, girişimcilik gibi 21. yüzyılın hayat becerileri de öğretilmeli. Üniversitelerin üçüncü fonksiyonu da toplumu bilgilendirmektir. Zihinsel dönüşüm olmadan toplumsal dönüşüm olmuyor. Üniversitelere bu noktada önemli roller ve sorumluluklar düşüyor. Üniversitelerin dördüncü fonksiyonu da bilginin ürüne, teknolojiye ve sanayiye dönüştürülmesidir. Bilgiyi sanayiye dönüştürme noktasında işbirliği çok önemli.”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Gençlere ihtimal iklimi oluşturmak gerekiyor”



Üniversitedeki akademisyenler ile yazılım hazırladıklarını ifade eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Proje takip sistemi olarak tanımladığımız bir yazılımımız var. Gizlilik sözleşmelerinden dolayı şimdilik ayrıntı paylaşamayacağımız insan davranışlarını ölçümleme ile ilgili çok önemli projeler de yolda. Çocuklar proje üretmek istiyorlar ve çok heyecanlılar. Bizim de gelecekteki Nobel adaylarına ihtiyaç duydukları atmosferi ve ihtimal iklimini oluşturmamız gerekiyor. O ihtimal iklimi



Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Teknofest’e ilham kaynağı olduk”

2013 yılında ilk kez İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü ile birlikte Bilim ve Fikir Festivali düzenlediklerini belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Festivalde üzerinde en çok durduğumuz nokta yapay zekaydı. Üsküdar Kaymakamı da projeyi destekledi. Liseli gençlerin heyecanı görülmeye değer. Bu projeyi Türkiye çapında yapmayı önerdik, yanıt beklerken tüm ülkede bilim şenliklerini ve arkasından Teknofest’i gördük. Proje fikri aslında bize aitti. Türkiye’nin yararına olması sevindirici oldu” ifadelerini kullandı.

içerisinde ilgi alanını tespit edip ilerleyebiliriz. Bu kuluçka merkezinin amacı ihtimal iklimi oluşturmaktır. En büyük sermayemizin çalışmak ve hedeflerimizi belirlemek olduğunu söyleyebilirim. Çalışırken engelleri aşmanın tadına varmamız gerekiyor çünkü insan bir şeyi yapmak istediğinde önüne hazır gelmiyor. Kader insanın önüne fırsatlar çıkarıyor. Çabaladıktan ve pozisyon aldıktan sonra fırsatlar insanın önüne geliyor. Bu fırsatları değerlendirerek ilerlemek gerekiyor. Kaderden yardım istemek; doğru zamanda, doğru yerde ve doğru biçimde pozisyon almak demektir” dedi.

Üsküdar Kaymakamı Murat Sefa Demiryürek: “Buradan çok güzel sonuçlar çıkacak”

Üsküdar Kaymakamı Murat Sefa Demiryürek, açılış töreninde yaptığı konuşmada Üsküdar ilçesi olarak 7 farklı üniversitede 35 bin yüksek öğrenim öğrencisine, 95 bin ortaöğretim ve lise öğrencisine ev sahipliği yaptıklarını söyledi. Bu rakamın Anadolu’da bazı illerin nüfusundan fazla olduğunu söyleyen Demiryürek, “İlçemizdeki bu



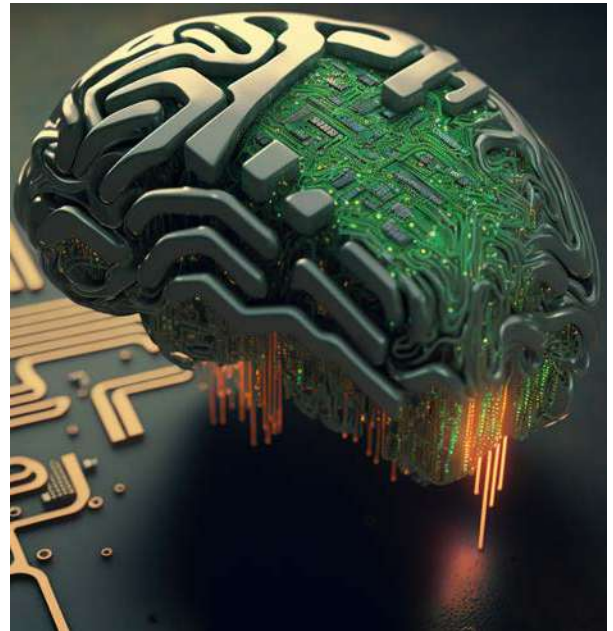


üniversiteler ülkemizin kıymetli üniversiteleri aynı zamanda. Üsküdar'ın şöyle bir özelliği de var. Biz kuruluş yeri itibariyle kadim bir ilçeyiz, İstanbul'un tarihi merkezlerinden biriyiz. Kuruluş yeri itibariyle sanayiye yerimiz elverişli değil. Dolayısıyla sanayi kuruluşları yok. Ama o sanayi kuruluşlarını yönlendiren, yöneten holdinglerin merkezleri bizde. Türkiye ekonomisine bugün yön veren büyük holdinglerin neredeyse tamamının merkezi Üsküdar'da. Özellikle Altunizade Nakkaştepe bölgesinde yoğunlaşmış şekilde, böyle bir birikimimiz var. Üniversitemiz var, iş insanlarımız var. Kurumsal yapılarımız var. Bu birikimin de bir sinerjiye dönmesi lazım. Sayın Hocam ekibiyle beraber bir ön alıyor. İnşallah buradan çok hayırlı sonuçlar çıkacak. Güzel sonuçlar çıkacak. Bu duygu ve düşüncelerle herkese hayırlı olmasını diliyorum” diye konuştu.

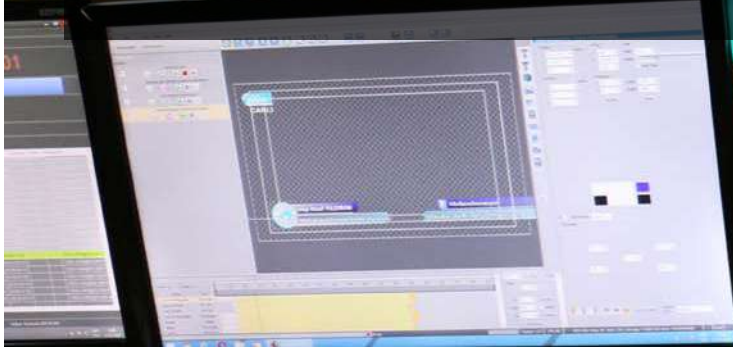
Üsküdar Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Muhsin Konuk ve AR-GE ve Yenilik Politikaları Direktörü Meltem Bayraktar'ın da konuşma yaptığı BrainPark Girişimcilik ve Kuluçka Merkezi'nin açılış törenine Üsküdar Üniversitesi Genel Sekreteri Selçuk Uysaler, Koçak Farma İlaç ve Kimya Sanayi şirketi adına Yönetim Kurulu Başkanı Ender Koçak, KOSGEB İmes İl Müdürlüğü temsilcileri ile çok sayıda girişimci katıldı.

BrainPark Kuluçka merkezi ile;

Girişimcilik yolculuğunda eğitimler, girişimcilik ekosistemi buluşmaları, yatırımcı ilişkileri, başarılı iş insanlarından mentörlük desteği, rahat çalışma alanları ve daha birçok olanak sunuluyor. Girişimcilik hizmetleri kapsamında ise girişimcilik eğitimleri, hızlandırma kampları, mentörlük oturumları, yatırım ağlarına ulaşım, yatırım süreçlerine hazırlanma, yurtdışı pazarlara açılma desteği, fikri sınai haklar yönetim danışmanlığı gibi alanlarda yenilikçi iş fikirlerine destek sunuyor.



Prof. Dr. Recep Akdağ yaşamına dair samimi açıklamalarda bulundu!



Üsküdar Üniversitesinin düzenlediği soru-cevap konseptli programda konuk olarak yer alan TBMM Sağlık Komisyonu Başkanı, Erzurum Milletvekili Prof. Dr. Recep Akdağ, Medya İlişkileri Uzmanı Ayşe Nur Akçelik İlgeç'e hayatına dair samimi açıklamalarda bulundu. Soru kasesinde rastgele seçtiği soruları içtenlikle yanıtlayan Prof. Dr. Akdağ, bu yeni konsepti oldukça ilginç ve orijinal bulduğunu belirterek, çocukluk, gençlik ve yetişkinlik döneminin yanı sıra siyasi yaşamı hakkında da önemli açıklamalarda bulundu.



“Soru-cevap çok orijinal ve ilginç bir konsept”
Soru havuzundan çekilen sorulara cevap verilerek oluşturulan bu yeni konsepti oldukça orijinal ve ilginç bulduğunu aktaran eski Sağlık Bakanı Prof. Dr. Recep Akdağ, Üsküdar Üniversitesine bu nazik davet için teşekkür ettikten sonra kendini tanıtarak sözlerine başladı. Akdağ, “1965 Erzurum doğumluyum aslen İspirliyiz. Ben Erzurum’da doğdum, büyüdüm. Tıp fakültesinde okudum, daha sonra aynı alanda akademik çalışmalar yaptım ve 1999 yılında profesör oldum. 4 kardeşiz” şeklinde konuştu. İlk soruyu çeken Akdağ’a “Çocukken radyo ve televizyonda hangi yayınları takip ediyordunuz?” sorusu yöneltildi. Bunun üzerine Akdağ “TRT Radyo’yu takip ediyorduk; çünkü o zamanlar sadece TRT vardı. Belki Polis Radyosu falan birkaç tane olabilir; ama biz TRT’yi takip ediyorduk. Özellikle de TRT’de radyo tiyatrosu Arkası Yarın’ı bir de naklen maçları büyük bir zevkle izliyorduk. Çocukken izlediğim tek televizyon ise TRT. Özel televizyonlar Türkiye’de yayına başladığında bizim yaşımız epey olmuştu.



Düzenli olarak aldığım dergiler vardı. Ortaokulda ve lisede özellikle TÜBİTAK'ın dergisini alırdım. Gençlik yıllarımda Necip Fazıl Kısakürek'in çıkardığı Büyük Doğu dergisini, İslam Dergisi gibi dergileri düzenli olarak takip ettim” dedi.

“Çocukluğum tamamen organik bir mahallede geçti”

“Çocukluğunuz nerede geçti, nasıl tarif edersiniz?” sorusuna oldukça detaylı cevap veren Akdağ, “Çocukluğum Erzurum'da şehir merkezinde geçti. Okula gitmeden önce küçük bir bölümü rahmetli dedemden ve nenemden dolayı Sarıkamış'ta geçti. Tamamen organik bir hayat yaşadığımız, sokakta futbol oynadığımız bütün komşularımızla görüştüğümüz bir ortamımız vardı. Okuldan sonraki zamanımızı sokakta geçirirdik. Zaten televizyon

yok, radyo tiyatrosu Arkası Yarın'ı dinlediğimiz belli saatler vardı. Erkekler cirit oyunu, futbol oynardı. Kızlar ise seksekten tutun ip atlamaya varana kadar birçok oyun oynardı. Gençlerin oynadığı uzun eşek oyunu vardı, onu oynardık. Rahmetli babam Erzurum'da orta halli bir esnaftı biraz para kazanmış olmalı ki 6 katlı bir apartman yaptırmıştı. Erzurum'da oraya geçtik, orada yaşamaya başladık. Altıncı katta oturuyorduk. Sobalı bir evdi, o zaman evin odun kömürünü sırtımızda taşırdık. Ya da evimizi kendimiz boyardık. Bayramdan önce annem temizlik yaparken biz de ona yardım ederdik” ifadelerini kullandı.

“Eskiden teknik imkanlar yoktu ama mükemmel bir hayatımız vardı”

Erzurum'da yaşadığı çocukluk ve gençlik günlerini büyük bir özlemlerle yad eden Akdağ, konuşmasında o zamanın ruhuna dair ilginç detaylar verdi. Akdağ, “Daha önceki mahallemden, o çocukluk döneminden detaylı bahsedeyim. Oturduğumuz evde birkaç aile birden otururduk. Kışları Erzurum'da çok kar yağardı, evlerin çatısı yoktu bacaları vardı. Kar yağdığında bacalar kürenir, sokağa atılırdı. Aksi halde eve damlama riski vardı. Kar o kadar yoğunlaşırdı ki mahallenin gençleri toplanıp, o karı iyice bir tepe haline getirir aradan tünel yaparlar o tünelin içinden geçerdik. İnanılmaz bir güzel bir hayatımız vardı. Belki şimdiki birçok teknik imkâna sahip değildik ama gerçekten mükemmel hayatımız vardı. Birbirine saygı duyan, birbirini seven insanlar vardı. Mahallede 2 çocuk kavga etse bir çocuğun babası, kendi çocuğunu azarlar, ona kızardı. Gidip komşusunun evine benim çocuğuma nasıl böyle bir şey yaptınız





demezdi. Ramazanlar bambaşka geçerdii. Köşede bir hamamımız vardı. Her zaman banyo yapabileceğiniz imkânlar olmadığı için en büyük keyif haftada bir gün hamama gitmekti. Beni rahmetli dedem götürürdü hamama” ifadelerini kaydetti.

“En etkilendiğim yazar Necip Fazıl Kısakürek’tir”

Kendisini en çok etkileyen kitapların hangileri olduğu sorusuna “Birçok kitap okudum. Ama beni en çok etkileyen yazar Necip Fazıl Kısakürek’tir” şeklinde cevap veren Akdağ, ortaokuldan itibaren kitap okumaya başladığını aktardı. Akdağ, “Beni etkileyen çok kitap oldu. Özellikle ortaokul 2. sınıfta edebiyat öğretmenimiz Beyhan Hanım, bize Batı Klasiklerini okuttu. Madam Bovary’den tutun da Tolstoy’un, Dostoyevski’nin kitaplarına kadar çok ağır eserler okuduk. Bunlardan çok etkilendik. Ama beni en etkileyen kitap rahmetli Necip Fazıl’ın kitapları, şiirleri olmuştur. Kendini düşünce dünyan açısından tarif et dersiniz ben Büyük Doğucu olarak yetiştim, gençliğimde, üniversite hayatımda hemen hemen hepsini okumuşumdur. En çok

etkileyen şiirleri ise Çile ismiyle topladığı kitapta geçenlerdir. Babıali şiiri vardır müthiştir o günü anlatan. Birde ideolojik anlamda Mehmet Doğan’ın Batılılaşma İhaneti kitabından etkilenmişimdir. Rahmetli Ali Fuat Başgil’in Gençlerle Baş Başa kitabından çok etkilenmişimdir” şeklinde konuştu.

“Çocukluğumu bir daha yaşamak isterdim”

Çocukluğuna dair unutamadığı anılarını aktaran Akdağ, Erzurum çapında düzenlenen bir sınavda birinci olduğu günü unutamadığını aktardı. Akdağ “İlkokulu mahalledeki bir okulda okudum. Mükemmel öğretmenlerim oldu. Okullar sobalı yani mekânlar çok dardı ama çok iyi eğitim aldık. 5. sınıfta Mehmet Bayram Hoca’mın destekleriyle Erzurum’da bir yarışmaya girmiştim. Bir gazetenin ilkokullar arası bilgi yarışması vardı. Orada Erzurum birincisi olmuştum. O zaman şimdiki gibi iletişim araçları yok, sonuçlar ilgili gazetede yayınlanıyordu. Mehmet Hoca’mızın o gazeteyi alıp eve gelişindeki sevinci unutamam. Yani güzel, çok güzel çocukluk yaşadım ben onu söyleyebilirim. Çocukluğumu bir daha yaşamak isterdim” dedi.

“Oyuncağa ihtiyacımız yoktu, hayatımız oyunla geçerdii”

Çocukken oynadıkları oyunlar ve oyuncaklar hakkında konuşan Akdağ, “Çok fazla oyuncağım olduğunu hatırlamıyorum. Mutlaka oyuncağım olmuştur. Kardeşime rahmetli babamların hacca, umreye gittiği zaman getirdiği oyuncakları hatırlıyorum Ankara’dan. Onun dışında bizim pek oyuncağımız yoktu. İhtiyacımız da yoktu zaten. Bizim bütün hayatımız oyunla geçerdii sokakta. En

iyi oyuncak toptu o zaman. Topunuz varsa şahane bir şey. Genelde o top bir yerinden yırtılır, hava kaçıır. Götüreceksiniz onu şişirmek için bir pompa bulmuşsanız en büyük lüks oydu bizim için. Yani bulamazsanız bir benzin istasyonuna gidip orada şişirmeniz lazım. Oyuncak denmez ama biraz büyüdüğüm zaman üniversitede kramponum falan olmuştu. Onunla çok mutlu olmuştum. Erzurum’da bir amatör futbol kulübünde basketbol da vardı. Kısa bir süre lisansım oldu” şeklinde konuştu.

“Rahmetli babamı çok özlüyorum”

Çocukluğa dair özlemlerine değinen Akdağ, vefat eden babasını çok özlediğini aktardı. Akdağ, “Çocukluğa dair en çok babamı özlüyorum. Rahmetli babam vefat ettiğinde ben 37 yaşındaymışım. Rahmetli babamdan bize kalan mütevazı bir araç vardı. Onunla eve giderdim. Doktor olduğum için özlemimi kimseye hissettirmemem lazımdı. Herkesi benim teskin etmem gerekti. İbrahim Sadri’nin kasetleri, şiirleri vardı. Evin önünde yarım saat İbrahim Sadri’yi dinler ağlar ağlar sonra eve çıkardım. Özlemden ağlardım. ‘Ben Seni Hiç Sevmedim ki’ diye bir şiiri vardır. Herkese tavsiye ederim, dinleyin” diye konuştu.

“Siyaseti hizmet amaçlı kullanırsanız çok büyük yararı oluyor”

Siyasetin hayatındaki yeri ve yüklediği anlam hakkında konuşan Akdağ, siyasetin olumlu özelliklerine dikkat çekti. Akdağ “Milli Türk Talebe Birliği’nde bulundum Ankara’da. Biz o zaman devletle, devletin kamunun yöneticileriyle hep bir mücadele halindeydik. Sonra babam, milletvekili oldu. Sonra 12 Eylül koşturdu. Biz siyasetle aktif olarak ilgilenemedik. Tabii ki siyasetle hep ilgili oldum fakat benim hayatım üniversitede geçti. İhtilalden sonra okudum bölümümü bitirdim, asistan, uzman ve sonunda hoca oldum. Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan ve arkadaşları, Ak Parti’yi kurduğu zaman inanılmaz bir heyecanla ‘İşte siyaset yapmanın tam zamanı geldi’ diyerek üniversiteden ayrıldım. Erzurum’da, 2002’de aday adayı olduktan sonra milletvekili oldum. Adaylıktan 3 ay sonra Sağlık Bakanı oldum. Zaten ondan sonra hayatımız hep devlet yönetimiyle geçti. 10 seneye yakın Sağlık Bakanlığı, başbakan

yardımcılığı, milletvekilliği devam etti. Devamında 2. defa Sağlık Bakanlığı, milletvekilliği yardımcılığı. Şu anda da Erzurum milletvekilliği yapıyorum. Aşağı yukarı 20 yıla yakın zamandır milletvekilliği yapıyorum. Siyaseti hizmet etmek için bir nimet olarak kullanırsanız gerçekten size çok büyük yararı oluyor. Yani ben mesela üniversitede hocayken, uzmanken çocuklarda demir eksikliğine bağlı kansızlık olmasın, firmalardan ilaç alayım, 2000 çocuğa ilaç vereyim diye düşündüğüm bir dönemdi. Sonra bakan oldum. Hemen ilk yıl Türkiye’de doğan 1 milyon 300 bin çocuğa ücretsiz demir preparatı vererek onları kansızlıktan koruduk. Hizmet fırsatı bulursanız çok güzel bir iş. Onu ben doya doya yaşadım” dedi.

“Bir daha dünyaya gelsem tekrar çocuk hekimi olmak isterdim”

Meslek tercihinde siyasi ortamın etkisine değinen Akdağ, doktorluk mesleğini severek yaptığını aktardı. Akdağ, “Doğrusu meslek tercihi konusunda çok fazla rehberlik eden birileri olmadı. Benim ilk üniversite eğitimim İstanbul Teknik Üniversitesi Elektrik Elektronik bölümüydü. Okula 1977’de girmiştik. O zaman okulda inanılmaz anarşi olayları vardı. Bu sebeple okulu 1 sene tatil ettiler, bu sebeple tekrar sınava girdim. Tek tercih olarak Erzurum Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesini



Prof. Dr. Recep Akdağ



yazdım. Bir anlamda kendi şehrimize, kendi muhitemize, kendi adamıza sığınmak gibi bir şeydi. Ama şimdi geriye dönüp bakıyorum, ben hekimliği çok severek yaptım. Hele çocuk hekimliğini inanılmaz güzel yaptım. Bir daha dünyaya gelsem tekrar çocuk hekimi olmak isterdim. Çok güzel bir iş bundan dolayı çok mutluyum. Bir çocuk hekimi, üniversite öğretim üyesi ve sağlık bakanı olarak hizmet ettiğim için çok mutluyum” şeklinde konuştu.

“Travma yaşadığım olaylardan biri başörtü konusunda kadınlarımızın yaşadıklarıdır”

Hayatı boyunca Türkiye ve dünyayı etkileyen tarihi gelişmelere tanık olduğunu ifade eden Akdağ, bu olaylar arasında en fazla etkilendiği olayın 28 Şubat süreci ve sonrasında yaşananlar olduğunu aktardı. Akdağ “Büyüklerimiz o kadar anlatmışlar ki yaşadıkları zulümleri, 1960 İhtilali’nde bebek olmama rağmen sanki o ihtilali yaşamışız gibi hissediyorum. 12 Eylül döneminde korkunç olaylar yaşandı. Daha sonra Biz Ak Parti olarak partimizin kapatılma çabalarıyla mücadele ettik. Ama beni

en fazla travmaya uğratan hadise başörtüsü konusunda kadınlarımızın yaşadıklarıdır. Kendi eşim bizzat yaşadı, okulunu bırakmak zorunda kaldı. Üçüncü çocuğum, kızım lisede başörtüsüyle okuyamadı açıktan okuttuk. Üniversite için Amerika’ya gönderdik. Mütevazı bir öğretim üyesi maaşımız vardı. Çok sıkıntılar çektik o zaman. Tüm ülkeyi ilgilendiren bu olaylarda bir sınıf arkadaşım var. Şehrini falan söylemeyeyim belki kendisi istemez. Anadolu’dan bir arkadaşımız başörtülüydü. 12 Eylül’den sonra başörtüsü örtemezsiniz dendi. Arkadaşım da okulu bıraktı gitti, çalışkan da bir öğrenciydi. Evine gidiyor babası kızını darp ediyor, başını açarak okuması için zorluyor. Herhangi bir maddi imkân da yok. Arkadaşımız geri geldi ve başını açmak zorunda kaldı. Stajlarda o zaman 20-30 kişi olurduk, derse girersiniz dersten sonra hastalarla ilgilenirsiniz. Derse girerdi dersten çıktıktan sonra koridorun bir köşesine gider ders aralarında yüzünü köşeye doğru dönerdi. Orada beklerdi hiç unutmam. Onlar bizde öyle ağır travmalara yol açmıştır ki isyan edersiniz sisteme karşı, böyle bir şey nasıl olabilir,

bir insana bu nasıl yapılır dersiniz. Gücünüz yettiği kadar mücadele edersiniz. Bu mücadeleden dolayı cezalar alırsınız” dedi.

“Gençler özgürlük alanları için birbirlerine sahip çıksınlar”

Son olarak yaşam tecrübeleri ve dünya gerçekleri üzerinden genç kuşağa tavsiyelerde bulunan Akdağ, farklı düşünceleri de paylaşsalar birbirlerinin özgürlükleri için gençlerin iş birliği yapması gerektiğinin altını çizdi. Gençlere ne iş yaparlarsa yapsınlar ülkelerine hizmet etme düşüncesinden vazgeçmemeleri gerektiğini aktaran Akdağ, “Öğrencilere, gençlere millete hizmet etmek için kendilerine bir ideal edinmelerini salık veririm. Bu hem güzel bir duygudur hem de insana dünyasını ve ahiretini kazandırır. Bazen konjonktürle sıkıntılar çıkıyor. Hayat pahalılığı veya özgürlüklerle ilgili bazı sıkıntılar vs. şunu söylemek istiyorum: Ülkemiz bizim yaşadığımız Türkiye’ye göre her alanda ileri. Teknik açıdan ileri, ekonomimiz daha iyi, özgürlüklerimiz çok çok daha iyi ama bir dünya

da eksikliklerimiz var. Özellikle gelirleri mahdut olan dar gelirli insanlar için gerçekten işler zor, son zamanlarda iyice zor. Ama Türkiye’nin bir özelliği var yani biz, iyi bir insan kaynağına sahibiz. Bu ülkeye inanıp, bu ülkeye hizmet etmenin aynı zamanda çevremize, Müslümanlığa ve İslam âlemine hizmet olduğunu bilmek gerekir. Ayrıca aklını kimsenin cebine koymamak gerekiyor. Nerenin taraftarı olursak olalım, özgürlükleri herkes için özgürlük olarak kabul etmek lazım. Giyim itibarıyla çok rahat giyinen bir kadınla, başörtüsü olan, sıkı sıkıya kendini örtmüş bir kadın kendi özgürlüklerine birileri el uzattığı zaman tamamen beraber hareket edebildikleri gün, etraflarındaki erkekler de buna benzer olaylarda tamamen birlikte hareket edebildikleri gün epeyce mesafe almışız demektir. Mesela bir insanın giyimine kuşamına erişkin başka insanlar, siyasetçiler veya devlet yöneticileri nasıl karşıabilir? Bu tamamen insanların özgürlük alanı. Gençler özgürlükleri açısından birbirlerine sahip çıksınlar” ifadeleriyle sözlerini noktaladı.



Al-Mizan: Dünya Çevre Sözleşmesi tanıtıldı.
İslam dünyasından insanlığa çağrı:

İklim değişikliği ile bozulan doğal dengenin sorumluluğunu almak ve harekete geçmek zorundayız!

Birleşmiş Milletler Çevre Programı (UNEP) Dünya İçin İnanç Girişimi çatısı altında yürütülen, dünyadaki Müslüman düşünce liderlerinin katkı koyduğu ortak çalışma metni Al-Mizan: Dünya Çevre Sözleşmesi tamamlandı. Sözleşme, başta Müslüman topluluklar olmak üzere dünyanın ortak mirası olan doğal kaynaklar ve biyolojik çeşitliliğin korunması ile iklim değişikliğiyle ilgili olarak insanlara sorumluluklarını hatırlatırken, İslam'ın temelini oluşturan değerlerden yola çıkarak insanlığın doğal dengeye saygı duymasının kutsal bir amaç olduğunun altını çiziyor.



Sözleşmenin tanıtım toplantısında sözleşmeyi hazırlayan komitede yer alan Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. İbrahim Özdemir, sözleşmeye ilişkin bilgiler verirken; Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı Prof. Dr. Nevzat Tarhan da doğanın doğal tedavi edici olduğuna dikkat çekerek “En doğal psikolog doğadır. Doğa kalbimizi iyileştiriyor, ruhumuzu dinginleştiriyor ve aynı zamanda zihnimizi de boşaltıyor” dedi.

Al-Mizan: Dünya Çevre Sözleşmesi, UNEP'in Dünya İçin İnanç Girişimi öncülüğünde tüm dünyada tanıtılıyor. Sözleşmenin Türkiye'deki tanıtımı, Üsküdar Üniversitesinde 26 Eylül 2022'de gerçekleştirildi. Kamu, akademi, sivil toplumun yanı sıra basından temsilcilerin de katıldığı toplantıda, Üsküdar Üniversitesinin kurucu rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan ile sözleşmeyi hazırlayan komitede yer alan Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı, Üsküdar Üniversitesi Çevre Ahlakı Forumu Direktörü Prof. Dr. İbrahim Özdemir konuştu.



al-Mizan Dünya Çevre Sözleşmesi

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Al-Mizan zihinsel dönüşüme katkı sağlayacak”

Al-Mizan: Dünya Çevre Sözleşmesi olarak bilinen projenin kıymetinin gelecekte anlaşılacağını belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Şu anda öneminin çok farkında değiliz. Zihinsel dönüşüme katkı sağlayacak bir proje olduğunu söylemeliyiz. Zihinsel dönüşüm olmadan toplumsal dönüşüm olmaz, toplumsal dönüşüm olmadan ekonomik ve siyasal dönüşüm beklemek de çok sağlıklı olmayacaktır. Al-Mizan orta uzun vadeli bir proje. Geleceğin bazı ihtiyaçlarını yönetmek üzere bu proje hayata geçirildi. Son 1-2 yılda farkına varıldı. Bazı şeyler sağlık gibidir, kaybedilince kıymeti anlaşılıyor” dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “En doğal psikolog doğadır”

Doğanın, dünyanın bağımsızlık sistemi gibi olduğunu ifade eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Doğa biz farkında olmasak da birçok faaliyet gerçekleştiriyor. Doğanın dili olsa bizi kirlenmekten koruduğunu, suyu arıttığını, havayı temizlediğini ve kıyıları koruduğunu söyleyebilirdi. Doğa ve içindeki tüm unsurlar dilsiz dostlarımızdır. Kalbimiz yaralandığı zaman, incinip üzüldüğümüz, hayal kırıklığı yaşadığımız zaman farkında olmadan aslında kendimizi doğada buluyoruz. Bize terapi yapıyor. Doğa, doğal tedavi edicidir. En doğal psikolog doğadır. Doğa kalbimizi iyileştiriyor, ruhumuzu dinginleştiriyor ve aynı zamanda zihnimizi de boşaltıyor” diye konuştu.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Modernleşmeyi betonlaşma olarak anladık”

Taşlaşma, şehirleşme, betonlaşma ile birlikte doğayı kaybetmekte olduğumuzu vurgulayan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Maalesef biz modernleşmeyi betonlaşma olarak anladık. Hızlı bir şekilde şehir içlerindeki mimariyi kaybetmeye doğru ilerledik. Doğayı dilsiz bir dostumuz değil de rakibimiz olarak görmeye başladık. Bunda biraz modernizmin de rolü var” ifadelerini kullandı.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Dünyanın geleceği, yeşilin geleceğine bağlı”

Karbon salınımının arttığına dikkat çeken Prof. Dr. Nevzat Tarhan, sözlerini şöyle tamamladı:





“Gezegenin ısınması da başka bir tehlike. Birbirine yakın yerlerden birinde çok yağmur yağıp diğerinde kuraklık olması küresel ısınmanın etkisi. Ekosistemi bozuyoruz. Doğanın bize değil, bizim doğaya ihtiyacımız var. Suyun yenilenmesi, toprağın stabilize edilmesi gerekiyor. Dünyanın geleceği yeşilin geleceğine bağlı. Proje aslında bizim dinimizin, kültürümüzün, inanç sistemimizin çevreci olduğunu da gösteriyor”

Bilimin, doğal dengenin yıllar içinde ve insan faaliyetleri sonucu bozulmasına yönelik kanıtları sunduğu belirten Prof. Dr. İbrahim Özdemir ise dini kuruluşlar, bilimsel araştırma grupları, sivil toplum ve uluslararası kuruluşlar arasında artan bir iş birliği oluşmaya başladığını belirtti. Prof. Dr. Özdemir şöyle devam etti:

“İslam Dünyası Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (ICESCO), İslami Ekoloji ve Çevre Bilimleri Vakfı (IFEES), Üsküdar Üniversitesi, Katar Kur’an Botanik Bahçesi, Katar Hamad Bin Halife Üniversitesi İslâmî İlimler Fakültesi ve Dünya İçin İnanç Girişimi, dünyanın 1,8 milyar Müslümanının

sürdürülebilirliği, günlük yaşamlarının bir parçası olarak benimsemeleri için çevreyle ilgili İslâm’ın öğretilerini ortaya koymak üzere bir araya geldiler. Kur’an’ın 55. Suresi olan Rahmân Suresi’nde geçen ve Kur’an’ın temel kavramlarından birisi olan “al-mîzân”dan adını alan metin, Müslümanların dünya ile yapmış oldukları bir anlaşmadır. Bundan dolayı “Al-Mizan: Dünya Çevre Sözleşmesi” olarak isimlendirilmiştir. Bu sözleşmenin, İslâm dünyasında ve ötesinde; din, çevre ve sürdürülebilir kalkınma konularında çalışanlarla bilim insanları ve araştırma merkezleri arasında yeterlilikler ve ortaklık ağları kurmasını umuyoruz.”

Al-Mizan Dünya Çevre Sözleşmesi’ne ilişkin bilgiler veren Prof. Dr. İbrahim Özdemir, sözleşme kapsamında hayata geçirilmesi düşünülen eylem planı çerçevesinde yapılacak çalışmalara değindi. Prof. Dr. İbrahim Özdemir, çevresel sorunların çözümünde tüm insanlığın birlikte el ele vermesi gerektiğini söyledi.

İnsanlığın ortak mirası, küresel iklim değişikliği, biyolojik çeşitlilik kaybı ve politik ekonomi başlıkları

altında İslami prensiplere atıfta bulunan sözleşme, İslami değerlere göre dünyanın durumuna ilişkin bir değerlendirme yapıyor ve çözüm için dengeyi kurmasını işaret ediyor.

İnsanlık mirası bağlamında küresel iklim değişikliğinin sonuçlarına dikkat çeken metinden bazı başlıklar şöyle:

Kozmos ve Dünya Üzerindeki İşaretler: Entegre Bir Yaklaşım, İslâm İnançının ve Ahlâkının Temel Taşı Olarak Tevhid, Kozmik Denge, Al-Mîzân: Denge ve Karşılıklık, Fıtrat: İnsanlığın Ezeli Tabiatı ve Sorumluluk, Yeryüzünde Allah'ın Halifesi Olmanın Anlamı, Herkese Karşı Nihâî İyilik İçin Çalışmak: Ethos ve Ahlâk, Tevhid'in Ahlâkî Boyutları: Allah'ın Birliği, Takva: Saygı, Özen ve Dikkatli Tutum, İhsan: Mümkün Olan En İyi, Merhamet, Minnettarlık ve Şükür Etmek, Rahmân'ın Alâmetlerini Anlamak ve Rahmân'ın İşaretlerine Karşılık Vermek, Eşitlik ve Adâlet: Refahı Yeniden Düşünmek, Kalkınma ve Hayat Tarzı, Hayatın Kaynakları, Hayatın Kaynaklarını Kullanmada Hesap Verebilirlik, Zarar Vermemek, Su ve Diğer Hayat Kaynakları Hakları, Bir Gemi Olarak Dünya, Dinin Nihâî Amaçları, Hayvan Refahı ve Hayvan Hakları.

Al-Mizan: Dünya Çevre Sözleşmesi'nin ortaya çıkışı

UNEP Dünya İçin İnanç Girişimi (Faith-Based Organizations) Strateji Belgesi 2018 yılında yayınlanmasının ardından Ekim 2020'de Dünya İçin İnanç Koalisyonu oluştu. Sözleşmenin oluşmasını sağlayan Müslüman düşünce liderleri, Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerini (SDG) ve ortak çevresel öncelikleri ele almak amacıyla çalışmalarına devam etti. Daha sonra ismi "Al-Mizan: Dünya Çevre Sözleşmesi" olacak olan İslâmî Çevre Sözleşmesi fikri, UNEP- Dünya İçin İnanç Girişimi ve İslam Dünyası Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü ile Rabat'ta düzenlenen 8. Çevre Bakanları İslâm Konferansı'nda doğdu.

Sözleşmenin ilk taslağı, geri bildirim ve istişare için dünya çapında 300'den fazla İslâmî kurumla paylaşıldı. Sözleşme metni öncelikle İslâm Dünyası Çevre Bakanları Konferansı sonrasında Birleşmiş Milletler Sekreteryası'na sunulacak.

Sözleşmeyi hazırlayanlar:

Dr. İyad Abumoghli: UNEP Dünya İçin İnanç

Girişimi Kurucusu ve Direktörü, Kenya.

Prof. Dr. Abdelmajid Tribak: İslam Dünyası Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (ICESCO) Baş Danışman, Fas.

Prof. Dr. İbrahim Özdemir: Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı, Çevre Ahlâk Forumu Direktörü, Türkiye.

Aishah Ali Abdallah: Yaban Hayatı, Eğitim ve İletişim Komisyonu üyesi, Suudi Arabistan.

Doç. Dr. Evren Tok: İnovasyon ve Toplum Geliştirmeden Sorumlu Dekan Yardımcısı. Hamad Bin Halife Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Katar.

Sidi Fazlun Khalid: İslami Ekoloji ve Çevre Bilimleri Vakfı (IFEES)/Ecolslam Kurucusu, İngiltere.

Othman Abd-ar-Rahman Llewellyn: Dünya Korunan Alanlar Komisyonu (IUCN) ve Dünya Çevre Hukuku Komisyonu Üyesi, Suudi Arabistan Krallığı Ulusal Yaban Hayatı Merkezinde Ekolojik Planlayıcı, Suudi Arabistan.

Kamran Shezad: İslami Ekoloji ve Çevre Bilimleri Vakfı (IFEES)/Ecolslam Eş Direktörü ve Bahu Trust'ın Sürdürülebilirlik Lideri, İngiltere.



Prof. Dr. İbrahim Özdemir
Üsküdar Üniversitesi,
İnsan ve Toplum Bilimleri
Fakültesi Dekanı

Üsküdar Üniversitesinden uluslararası başarı



Üsküdar Üniversitesinin araştırma ve eğitim faaliyetlerindeki başarısı uluslararası derecelendirme kuruluşları tarafından da tescilleniyor. Times Higher Education (THE) tarafından "4-Quality Education" etiketi ile yürütülen çalışmalar THE tarafından takdir edilirken, sağlık bilimleri alanında yürütülen ARGE çalışmalarındaki başarısı da "3-Good Health & Well Being" etiketi ile perçinlendi. Ayrıca, Scimago Rankings'in Scopus veritabanı üzerinden gerçekleştirilen "Araştırma İndeksi" sıralamasında Üsküdar Üniversitesi Türkiye'de vakıf üniversiteleri arasında 4'üncü sırada yer alırken, Ticaret Bakanlığı tarafından yürütülen markalaşma programı TURQUALITY destek programına da alındı.

Üsküdar Üniversitesi araştırma, inovasyon ve toplumsal etki sıralamasında uluslararası üniversiteler arasında önemli bir başarıya imza atmış, Scimago Rankings'in Scopus veritabanı üzerinden gerçekleştirilen "Araştırma İndeksi" sıralamasında Türkiye'de vakıf üniversiteleri arasında 4'üncü sırada yer aldı.

Times Higher Education takdir etti.

Öte yandan Üsküdar Üniversitesi, 2020 yılında başvurusunu gerçekleştirdiği ve alma hakkı kazandığı "4-Quality Education" etiketi ile yürütmekte olduğu araştırma ve eğitim faaliyetleri uluslararası derecelendirme kuruluşu THE tarafından da takdir edildi.





Üsküdar Üniversitesi, Ticaret Bakanlığı destekli uluslararası markalaşma programı TURQUALITY başvurusu kapsamındaki denetim sürecini başarıyla tamamladı. İki gün boyunca devam eden denetim sonrası hazırlanan rapor doğrultusunda TURQUALITY desteğiyle ilgili karar üniversite yönetimine bildirildi.

Üsküdar Üniversitesi, eğitim alanında Türk markasının dünyanın farklı ülkelerinde konumlanmasını sağlayan Türk kalitesini birçok ülkeye duyuran dünyanın ilk ve tek devlet destekli markalaşma programı “Turquality” kapsamına alındı. 6 Fakülte, 1 Yüksekokul, 5 Enstitü, 39 Araştırma Merkezi ve 78 Laboratuvar ile 432 dünya üniversitesi ile eğitim iş birliği içinde olduklarını ve 95 ülkeden 3500’den fazla uluslararası öğrenciyi ev sahipliği yapıyor.

Bununla birlikte özellikle sağlık bilimleri alanında yürütmekte olduğu ARGE çalışmaları, sağladığı toplumsal etki ile “3-Good Health & Well Being” etiketini almaya hak kazandı.

Üsküdar Üniversitesi “Turquality” destek programına alındı

Kuruluşundan bugüne Türkiye’nin en çok tercih edilen vakıf üniversitelerinden biri olan Üsküdar Üniversitesi, Ticaret Bakanlığı tarafından yürütülen Türk kalitesini birçok ülkeye duyuran dünyanın ilk ve tek devlet destekli markalaşma programı TURQUALITY destek programına alınan eğitim kurumlarından biri oldu.



Üsküdar Üniversitesi yeni akademik yıla merhaba dedi!

Prof. Dr. Nevzat Tarhan:
“Eski çağa takılı kalmak
bizi bilimin nesnesi yapar”



Üsküdar Üniversitesi 2022-2023 Akademik Yılı açılışı, düzenlenen bir törenle gerçekleştirildi. Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, açılış konuşmasında bilim üretmenin önemini vurguladı. Gelenekliliğin güzel fakat gelenekçiliğin sakıncalı olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Gelenekçilik insanı geri bırakıyor. Geleneği koruyarak yeni gelenekler oluşturmamız gerekiyor. Teknolojinin bu kadar ön planda olduğu bir çağda eski çağa takılı kalmamız bizi bilimin nesnesi yapar” dedi.

Mesleğinde 50. yılı dolduran akademisyenlere plaket takdiminin yapıldığı törende Prof. Dr. İbrahim Öztekin, “Dünden Bugüne Dünyada ve Türklerde Tıbbın Sultanları” başlığıyla yeni akademik yılın ilk dersini verdi. Öztekin, öğrencilere çok çalışmalarını ve bu ülke için bilim üretmelerini tavsiye etti. Üsküdar Üniversitesi öğrencisi, İklim Elçisi Melisa Sarıkaya da konuşmasıyla katıldı.

Üsküdar Üniversitesi NP Sağlık Yerleşkesi İbn-i Sina Oditoryumu’nda gerçekleştirilen törenin açılış konuşması, Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü ve Yönetim Üst Kurulu Başkanı Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından yapıldı.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Gençler ile kıdemli kuşakların bir olduğu, ortak hedefte çalışan bir üniversite gayretindeyiz.”

Şu anda eğitimlerine devam eden 24 bin öğrencileri olduğunu belirterek sözlerine başlayan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Geçtiğimiz 10 yıl içerisinde 34 bin mezun verdik. Bugün akademik yükseltme alan hocalarımıza cübbe giydireceğiz. Hakimler ve yargıçlar da cübbe giyiyor. Bu cübbelerin iki özelliği var. Cebi ve önünde düğmesi bulunmuyor. Düğmesinin olmaması hak ve hakikatin dışında hiçbir şeyin önünde önlerinin iliklenmemesini ve eğinilmemesini sembolize ediyor. Cebinin olmaması ise yapılan işin menfaat için yapılmaması gerektiğini ifade ediyor. Ayrıca mesleklerinde 50 yılı dolduran hocalarımıza plaket takdim ediyoruz. Genç kuşaklarla kıdemli kuşakların beraber



olduğu ve ortak hedefte çalıştığı bir üniversite olma gayretindeyiz” dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Nobel adayı öğrenciler yetiştirmeyi hedefliyoruz”

Üniversite olarak vizyonlarının Nobel adayı öğrenciler yetiştirmek olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Üniversitemize gelip okuyan öğrencilerimiz bu hayali kursunlar diye hep bu vizyonumuzu dile getiriyoruz. Bunu yaparken de yerel olmadan evrensel olamayız diyoruz. Hayatta daha sağlıklı ilerleyebilmemiz için kendi kültürümüzü koruyarak modernleşmeyi başarmamız gerekiyor” ifadelerini kullandı.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Düşünce ile ilerlemenin durmasıyla endüstri devrimini kaçırdık”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, bilimin sultanlarından birinin de Fatih Sultan Mehmet olduğunu söyledi ve sözlerine şöyle devam etti:

“Biz onu hep Fetih Sultanı olarak biliyoruz. Semerkand’daki rasathaneyi yapan Uluğ Bey’in öğrencisi Halil Kuşçu’yu İstanbul’a getirterek Tophane’de rasathane yaptırmış. O zamanki çağın ötesinde düşünen biri olarak yeniliklerin de önünü açmış oldu. Zihinsel dönüşüm olmadan bilimsel dönüşüm, bilimsel dönüşüm olmadan da askeri dönüşüm olmuyor. Fatih Sultan Mehmet ciddi bir zihinsel dönüşüm gerçekleştirmiş. Fatih Sultan Mehmet, son derece yeniliklere açıktı ve o dönemin ötesinde tasarımlar yaptırabilecek bir vizyona sahipti. Biz toplum olarak İstanbul’un Fethi’ni yeni bir çağ açtı diye biliyoruz. Aslında çağı değiştiren fetih değil, topun bulunmasıydı. Topun bulunmasıyla kalelerin yıkılabilir olduğunun anlaşılması Ortaçağ’daki feodal yapıyı değiştirdi, burjuva sınıfının ortaya çıkmasına sebep oldu. Avrupa’da feodal yapı değişti, zenginleşen bir kitle oluştu ve sosyal yapı dağılmaya başladı. Dünya artık kalelerin bazı güçlülerin sığındığı bir yer olmaktan çıktığını görmüş oldu. Yani fetihle değil bilimdeki gelişmeyle çağ değişti. Fakat Osmanlı’da bilime doğrudan karşı olan ulemalar, ortaya çıkan veba salgının sorumlusu olarak Tophane’deki rasathaneyi göstermiş, rasathanenin toplarla





yıkılması sonrasında Osmanlı'da düşüncenin ilerlemesi de durmuştur. İşte endüstri devrimini kaçırmamızın asıl sebebi de düşüncede ilerlemenin durmasıdır.”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Her şeyi sorgulamak zorundayız”

Ulemaların padişahı ikna etmesi sonucu Cağaloğlu Lisesi'nde fen bilimleri ile felsefenin, din bilimleri ile astronomi ve coğrafyanın birlikte okutulduğu medresenin de kapatıldığını hatırlatan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Bu medresede hem akli bilimler hem de nakli bilimler okutuluyordu. Daha sonra Sultan Abdulhamid 2 kez dârülfünun açtı. Dârülfünun fen bilimlerinin yeri olarak biliniyor. 200 yıl yaşadıktan sonra onlar da kapatıldı. Bunun sonucunda birisi din ilimlerini körü körüne savunan biri de tamamen onlara karşı olan Osmanlı'da 2 tip insan yetişti. Abdulhamid'in yetiştirdiği çocuklar zamanın ruhunu yakaladıkları için o yapıyı devirdiler. Biz çağı kaçırdığımızda tepetakla geriye gitmeyi göze almak durumundayız. Yeniliği kaçırdığımız an eskiyoruz. Biz üniversite olarak her şeyi sorgulamak zorundayız” dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Bilim gücünü iyi kullanmamız gerekiyor”

Gelenekliliğin güzel fakat gelenekçiliğin sakıncalı olduğunu ifade eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Gelenekçilik insanı geri bırakıyor. Geleneği koruyarak yeni gelenekler oluşturmamız gerekiyor. Teknolojinin bu kadar ön planda olduğu bir çağda eski çağa takılı kalmamız bizi bilimin nesnesi yapar. Başkaları üretir, biz kullanırız. Sadece gelişmiş

ülkelerin pazarı oluruz. Bizim muhakkak pazar olan değil pazar oluşturan olmamız gerekiyor. Örneğin; en çok fındığı biz üretiyoruz ama fındık politikalarını biz yönetemiyoruz, başkası yönetiyor. Dünyada keresteler Afrika'dan çıkıyor, kereste politikasını Fransa yönetiyor. Emperyalist sistem ilmi kullanarak bir güç oluşturmuş. Bu zamanın en büyük gücü bilim gücüdür. Buna soft power deniyor. Bilimde biz ne kadar iyi şeyler yapar, ileri gidersek o kadar güçlü oluruz” diye konuştu.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Bilim topluma mal olmalı, kişinin kendi çıkarına hizmet etmemeli”

Üniversite olarak birinci misyonlarının meslek edindirmek olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Onun dışında AR-GE politikaları var. AR-GE çok önemli. BrainPark Kuluçka Merkezi kurduk. Kuluçka merkezimizdeki şirketler başta beyin uyarım cihazları olmak üzere bazı cihazlar üretmeye başladı. Transgenetik hücreleri incelemek üzere laboratuvar kurduk. Öğrenci projelerini desteklemek için TÜBİTAK Başkanı Hasan Mandal üniversitemize geldi ve bizi Teknofest'e



davet etti. Bir diğerk misyonumuz ise toplumu bilgilendirmektir. Bunu da yapmaya çalışıyoruz. Hocalarımızın yaptıkları işleri muhakkak görünür şekilde yapmaları, bilimsel akışa sunmaları, kitap haline getirmeleri bu açıdan çok kıymetli. Bilim topluma mal olmalı, sadece kişinin kendi çıkarına hizmet etmemeli. Bilimi ürüne dönüştürebilmek de çok önemli. Sanayileşme ve ticarileşme hep bilim sayesinde oluyor.”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “En çok patent alan 3. vakıf üniversitesi olmayı başardık”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, üniversitelerin en önemli önceliklerinin projeye yatıp projeye kalkmak olması gerektiğini ifade etti ve sözlerini şöyle tamamladı: “Yapacağımız her işte nasıl projelendireceğimizi konuşmalı, hedefini belirlemeli ve mantıksal çerçevesini belirlemeliyiz. Güçlü ve zayıf yönlerimize bakarak ona göre yol çizmeliyiz. Öğrencilerimizin çalıştıkları yerlerden hep takdir alıyoruz. Bunlar bizi sevindiriyor. Yaptığımız işte bu şekilde geri dönüşler olması bizim en büyük marka gücümüzü oluşturuyor. Kalite çalışmalarımızın da meyvelerini almaya başladık. G20’ye katılmaya devam ediyoruz. İki hafta sonra Endonezya’da G20’nin kapsamında gerçekleşecek olan N20 toplantısına katılacağız. Orada bir sunumumuz

olacak. Patent alma konusunda vakıf üniversiteleri arasında ilk 3’e girmeyi başardık. Kuluçka merkezimizin gayreti burada ön plana çıkıyor.”

Prof. Dr. İbrahim Öztekin, Tıbbın Sultanlarını anlattı

Yeni akademi yılının ilk dersini ise mesleğinde 50 yılı geride bırakan Üsküdar Üniversitesi Tıbbi Patoloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. İbrahim Öztekin, “Dünden Bugüne Dünyada ve Türklerde Tıbbın Sultanları” başlığıyla verdi. Antik Yunan’dan başlayarak Hipokrat’tan Galen’e kadar dünyanın pek çok bilim insanının çalışmalarından örnekler veren Prof. Dr. İbrahim Öztekin, başta İbni Sina, Biruni ve Akşemsetdin olmak üzere Türk dünyasının ünlü bilim insanlarının modern tıp dünyasına katkılarından örnekler sundu.

Prof. Dr. İbrahim Öztekin: “Çocuklar yurt dışındaki eğitimi ülkemize taşıyınlar”

Türk medeniyetinin dünya tıbbına pek çok katkıları olduğunu belirten Prof. Dr. İbrahim Öztekin, öğrencilere ülkemiz için çalışmalarını ve kendilerini yetiştirmelerini tavsiye etti. Kendi ve kendigibi birçok bilim insanının Türkiye’de yetiştiğini kaydeden Prof. Dr. İbrahim Öztekin, “Ecdadımızın ulaştığı binlerce yılların tıptaki ve diğerk bilim dallarındaki





genetik birikimlerin yok olmayacağına inanıyorum. O bilgilere bizim her milletin çocuklarından daha çabuk ulaşacağımız kanısındayım. Orta eğitimden itibaren genç beyinlerimizin Avrupa ve Amerika'ya pazarlanmaları engellenmelidir. Bugün NASA'da bile Türk çocukları çalışıyor. Gidilsin, eğitim alsınlar ve aldıkları eğitimi ülkelerine taşıyınlar. İlim ülkemizde üretilsin. Çocuklarımıza bu yönde telkinler verilmelidir” dedi. Prof. Dr. İbrahim Öztekin, “Size verilen bilgileri çokça tekrar edin ve çok çalışın. İyi bir hekim ve bilim adamı olmak için kendinizi şimdiden buna hazırlayın” tavsiyesinde bulundu.

“İklim Elçisi” Melisa Sarkaya konuşma yaptı

Törende, Üsküdar Üniversitesinin “İklim Elçisi Öğrencisi” Melisa Sarkaya da bir konuşma yaptı. Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığının talebi doğrultusunda ülkemizdeki 209 üniversitede belirlenen “İklim Elçisi” öğrencilerden biri olan Melisa Sarkaya, öğrenci arkadaşlarına ve akademisyenlere seslendi. Üsküdar Üniversitesinin “İklim Elçisi Öğrencisi” olarak seçilmenin, kendisi için hem büyük bir onur hem de büyük bir

sorumluluk anlamına geldiğini kaydeden Sarkaya, “İklim Elçisi” olarak kıymetli akademisyenlerimiz ve öğrenci arkadaşlarımızla ortak çalışmalar yürütmek, iklim kriziyle mücadelede alınması gereken önlemleri tespit etmek ve bu tedbirlerin hayata geçmesinde çaba göstermek ve katkıda bulunmak benim için çok önemli. Üzerime düşen görevleri en iyi şekilde yerine getirmek için gayret göstereceğim” dedi.

Törenle cübbelerini giydiler

Yeni Akademik Yıl Açılış Töreni kapsamında Akademik Yükseltme ve Cübbe Giyme merasimi de düzenlendi.

Profesörlük cübbelerini Prof. Dr. Nevzat Tarhan giydirdi

Doçentlikten profesörlüğe yükselen akademisyenlere cübbeleri Kurucu Rektör Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından giydirildi. Prof. Dr. And Algül, Prof. Dr. Bülent Çitgez, Prof. Dr. Melih Balcı, Prof. Dr. Nihal Özaras, Prof. Dr. Onur Güreler, Prof. Dr. Teoman Akçay, Prof. Dr. Ziya Saltürk'e cübbeleri törenle giydirildi.

Doçentliğe yükseldiler

Doçentliğe yükselen akademisyenlerin cübbelerini ise Rektör Vekili Prof. Dr. Mehmet Zelka ve Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Hikmet Koçak giydirdi. Doç. Dr. Alper Evrensel, Doç. Dr. Cem Tutar, Doç. Dr. Özge Uğurlu Akbaş, Doç. Dr. Şaha Burcu Baygöl Özpınar, Doç. Dr. Zozan Güleken'e cübbelerini giydiler.

Dr. Öğretim Üyesi ve Öğretim Görevlileri de cübbe giydiler

Törende Dr. Öğretim Üyeliği'ne yükselen akademisyenler de cübbelerini giydiler. Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Muhsin Konuk ve Rektör Vekili Prof. Dr. Mehmet Zelka tarafından Dr. Öğretim Üyesi Ayça Demir Yıldırım, Dr. Öğretim Üyesi Ceren Acun, Dr. Öğretim Üyesi Dicle Yıldırım, Dr. Öğretim Üyesi Elif Kurtuluş, Dr. Öğretim Üyesi Ezgi Şen, Dr. Öğretim Üyesi Gamze Kağan, Dr. Öğretim Üyesi Özlem Oğuz, Dr. Öğretim Üyesi Yusuf Bakır'a

cübbeleri giydirildi. Törende son olarak Prof. Dr. Nazife Güngör, Prof. Dr. Osman Çerezci, Prof. Dr. Arif Aktuğ Ertekin, Prof. Dr. Yumuşhan Günay, Doç. Dr. Mesut Karahan, Öğretim Görevlisi Didem Kurap Öcebe, Öğretim Görevlisi Elifnur Taşdemir, Öğretim Görevlisi Mert İlhan ve Öğretim Görevlisi Ayşe Gül Elsharkawy'e cübbelerini giydirdi.

Meslekte 50 yılını dolduran akademisyenlere plaket takdim edildi

Törende meslekte 50 yılını dolduran akademisyenlere de Kurucu Rektör Prof. Dr. Nevzat Tarhan tarafından plaketleri takdim edildi. Prof. Dr. Sevil Atasoy, Prof. Dr. Şaban Selim Şeker, Prof. Dr. Ahmet Konrot, Prof. Dr. Şefik Dursun ve Prof. Dr. İbrahim Öztekin'e plaket takdimi yapıldı. Prof. Dr. Sevil Atasoy, törene katılmadı. Katılımcıların bir arada fotoğraf çektirerek sona eren program, ÜÜTV ve Üsküdar Üniversitesi YouTube hesabından da canlı olarak yayınlandı.



TÜBİTAK Başkanı Prof. Dr. Hasan Mandal'dan Teknofest'e davet!

Genetik temelli ortaya çıkan nadir hastalıkların tedavisine çözüm olabilecek araştırmalar yürüten öğrenciler RaDiChal22 yarışmasında bir araya geldi. Üsküdar Üniversitesi TRGENMER Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Cihan Taştan öncülüğünde yürütülen 3'üncü RaDiChal22 yarışmasına aralarında yabancı ülkelere de araştırmacıların bulunduğu 19 takımdan 100'e yakın öğrenci katıldı.



TÜBİTAK Başkanı Prof. Dr. Hasan Mandal ve Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın da katıldığı programda Türkiye Kanser Enstitüsü Başkanı Doç. Dr. Burcu Yücel, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Muhsin Konuk da yer aldı. Prof. Dr. Hasan Mandal, RaDiChal'i Teknofest'e davet ederken, Prof. Dr. Nevzat Tarhan ise "Gençlerin daha çok bilimsel proje üretmesi için 'Bilimde Yetenek Sızınız' yarışması düzenlenmeli" çağrısında bulundu.

Üsküdar Üniversitesi TRGENMER ve RaDiChal Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Cihan Taştan öncülüğünde lisans düzeyindeki öğrenciler ile kurulan RaDiChal (Rare Disease Challenge) ekibinin başlattığı yarı final ve final aşamalarından oluşan yarışmaya bu yıl 95 öğrencinin yer aldığı 19 takım katıldı. 2020 yılında başlayan RaDiChal'ın bu yılki hedefi sıkça görülen nadir hastalıklar arasında yer alan WU Sendromu, LGMD (Eklem Kemeri Kas Yetersizliği) türleri ve MS (Multipl Skleroz) olarak belirlendi. Bu hastalıkları tedavi etmeye yönelik oluşturulan projeler finale kalmak için büyük



mücadele verdi. Finale kalmaya hak kazanan projeler değerlendirme süreci tamamlandığında hayata geçirilmeleri için desteklenecek ve ödüllendirilecekler.

Dr. Öğr. Üyesi Cihan Taştan ve ekibi tarafından NP Dış ve Sağlık Yerleşkesi İbn-i Sina Oditoryumu'nda bu yıl 3'üncüsü gerçekleştirilen RaDiChal22 final programına Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, TÜBİTAK Başkanı Prof. Dr. Hasan Mandal, King's College London'dan Prof. Dr. Arif Mardinoğlu ve Üsküdar Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Muhsin Konuk

konuşmacı olarak katıldı. Türkiye Kanser Enstitüsü Başkanı Doç. Dr. Burcu Yücel ve Uluslararası Nadir Hastalıklar Araştırma Konsorsiyumu'ndan Prof. Dr. Nabbout Rima'nın çevrimiçi bağlanarak sunumlarını paylaştıkları programa Northwestern Üniversitesinden Prof. Dr. Mazhar Adlı da aynı şekilde katılarak "Onur Dersi" verdi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Gençlere bilim ile ilgili motivasyon sağlamalıyız"

2013 yılında Türkiye'de ilk defa lise öğrencilerine yönelik Bilim ve Fikir Festivali'ni başlattıklarını belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan sözlerine şöyle devam etti:

"O dönemde dünyada böyle bir yarışma var mı diye araştırdık. Türkiye'de bir üniversite tarafından düzenlenen böyle bir yarışma yoktu. Dünyada ise sadece Oklahama'da bir üniversitede benzer bir yarışma vardı. Baktığımız zaman domates, kiraz festivali var ama bilim festivali yok. Nörobilime göre insanın öğrenebilmesi ancak eğlenceli ve disiplinli bir ortamda olursa mümkün. Biz de bunu sağlamak üzere başladık, 'Bilim ve Fikir Festivali' halen de devam ediyor. Lise öğrencileri bize ciddi şekilde projeler hazırlıyorlar. Gençlerin heyecanı ve gözlerindeki ışıltıyı gördükçe onlara bir ideal vermek gerektiğini düşündük. Gençlere bilim ile ilgili motivasyon vermek, onları güncel olayların rüzgarından kurtarmak ve orta-uzun vadeli





üretmelerini sağlamak gerekiyor diyerek İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün destekleri ile festivale başladık”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “ARGE'ye önem vermezsek bilimin nesnesi oluruz”

“Bilim ancak aşkla, motivasyonla ve şevkle yapılırsa bilim oluyor” diyen Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Bilim insanı laboratuvarı cennet bahçesi gibi görmeli. Oraya girdiğinde saatlerin nasıl geçtiğini anlamayacak. Teknofest'in aslında proje fikri bize ait. TÜBİTAK'ın bütçesi festivalden çok ARGE'ye ayrılmalı. Amazon'un başarısını araştırdığımda ayırdıkları bütçeden ARGE'ye verdikleri önemi gördüm. ARGE'ye önem vermezsek bilimin nesnesi oluruz. Bilimin öznesi olmak istiyorsak ARGE'ye öncelik vermemiz gerekiyor” diye konuştu.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Bilimde Yetenek Siziniz Yarışması yapılmalı”

Bilim ve Fikir Festivali'nde yapılan çalışmaların benzerinin RaDiChal'de yapıldığını ifade eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Yapılan çalışmaları destekleyebilirsek güzel sonuçlar ortaya çıkabilir. Bilimde yetenek yöneticiliği çok önemli. RaDiChal'in başındaki Dr. Öğr. Üyesi Cihan Taştan hocamız gençlerle uyum içinde çalışıyor. Yöneticilikte en önemli noktalardan biri de yetenek keşfetmeyi ve yönetmeyi bilmektir. Keşke

bu yaptığımız çalışmaları biraz daha büyütüp ‘Bilimde Yetenek Siziniz’ diye daha büyük çaplı bir organizasyona dönüştürebilsek. Üniversiteler arasında yetenekli gençler buluşturulabilir. TÜBİTAK'tan da bu konuda destek gelebilir. Geleceğin Nobel adaylarını çıkarabiliriz. Bilim sevgisini gençler arasında yaymak için onlara ihtimal iklimi sağlamalıyız. Zaten günümüzde bilginin doğruluğunu kanıtlamak için de bilimsel sağlamlık gerekiyor” dedi.

Prof. Dr. Hasan Mandal: “Türkiye müthiş bir potansiyele sahip”

Teknofest yarışması 2018 yılında başladığında 5 bin ziyaretçiye ulaştığını belirten TÜBİTAK Başkanı Prof. Dr. Hasan Mandal, “2019 yılında dünyanın en büyük teknoloji festivali oldu, 1 milyon 721 kişi katılım gösterdi. 2022 yılında ise 600 bin öğrencimiz yarışmacı oldu. Bu da genç arkadaşlarımız açısından Türkiye'nin müthiş bir potansiyeli olduğunu gösteriyor. 600 bin öğrencimiz ‘Ben bilimi ve teknolojiyi araç olarak kullanarak bugünün ve geleceğin sorunlarını çözme konusunda adayım’ diyor. Teknofest demek gençler geleceğimiz demek. O yüzden bu duruma en çok atıfta bulunan bir kişi olarak Prof. Dr. Nevzat Tarhan Hoca'mıza teşekkür ediyoruz” dedi.



Prof. Dr. Hasan Mandal: “RaDiChall’i Teknofest’e davet ediyoruz”

Bu sene almış oldukları görece oransal rakamdaki fazlalığın gençlere yönelik olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Hasan Mandal, “Harcadığımız rakamı da söylemek isterim. Bütçemizin sadece %1’i. Ne yazık ki az olarak ifade ediyorum. Özellikle bu bilim insanı destekleme programı değil, bu bizim bilim, toplum kapsamında katkı verdiğimiz bir şey. Tabii Teknofest kapsamında sayısız kurumun katıldığı 15 tane yarışma düzenliyoruz. Cihan Hoca’mızın da içinde olduğu ‘Biyoteknolojik İnovasyon Yarışması’ var ama esasında birçok yarışmada da yer alınabiliyor. Bir talep olursa biz RaDiChall’in Teknofest’in içinde yer almasından ve ‘Biyoteknolojik İnavasyon’ yarışmasının dördüncüsü olarak birlikte yapmaktan büyük bir memnuniyet duyarız. Bunun masraflarının karşılanması konusunda da rahatlıkla yönetebiliriz” diye konuştu.

RaDiChall 6 ülkede 400 öğrenciye ulaştı

Üsküdar Üniversitesi TRGENMER Koordinatörü Dr. Öğr. Üyesi Cihan Taştan, yarışma ismini

RaDiChall koymalarının çok nadir hastalıklar üzerine çalışmaları ile ilgili olduğunu söyledi ve sözlerine şöyle devam etti:

“Neredeyse çok az insanın üzerine çalıştığı nadir rastlanan hastalıkları yüksek lisans, lisans ve doktora seviyesindeki öğrencilerimizin dert edinebilmeleri ve aynı zamanda sadece laboratuvarında çalışarak değil; sosyal medyada, toplumun içerisinde sosyal farkındalık etkinlikleri düzenlemeleri çok önemliydi. 2 bin kişide 1 ya da çok daha nadir olarak gerçekleşen hastalıklara nadir hastalıklar diyoruz. Biz de RaDiChall yarışmasında 2020’den bu yana her yıl 3 farklı nadir hastalık seçerek öğrencileri tedaviye yönelik projeler yapmak üzere teşvik ediyoruz. Şu ana kadar 6 ülkeden gelen 400 öğrenciden oluşan 89 üniversite takımı yarışmamıza katıldı. Bu yıl nadir hastalıklar arasından WU Sendromu, LGMD (Eklem Kemerli Kas Yetersizliği) türleri ve MS (Multipl Skleroz) hastalıklarını seçtik. 19 takımdan 10’u finale kaldı. Değerlendirme süreci tamamlandığında kazananların listesi açıklanacak, projeleri desteklenecek ve ödüllendirilecek.”

Türkiye'nin ilk uluslararası Vikiveri etkinliği
Üsküdar'da yapıldı!

Prof. Dr. Nevzat Tarhan:
“Özgürlüğün olmadığı yerde
girişimcilik, bilim ve keşif olmaz”



Dünyanın 10 ülkesinden ve özerk bölgesinden Türk dilleri konuşan gönüllüler, Üsküdar Üniversitesinde gerçekleşen Wikidata İstanbul 2022 Vikiveri Konferansı'nda bir araya geldi. Gönüllülerin iş birliği ile oluşturulan Vikiveri, 300'den fazla Vikipedi dil sürümünü destekleyen çok geniş bir veri tabanı özelliği taşıyor. Konferansta Vikiveri'nin daha etkin kullanımı için iş birliği amaçlanıyor.

Konferansın açılış konuşmasını yapan Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, yeni keşiflerin olması için özgür düşünce ortamlarının olması gerektiğini vurguladı. “Özgürlüğün olmadığı yerde girişimcilik, bilim ve keşif olmaz” diyen Tarhan, “Sadece başkaları keşfeder biz de kullanıcıyız. Başkaları üretir biz de pazarı oluruz. Türk dilini konuşan ve gelişmekte olan toplumlar olarak bilimin öznesi olmak istiyorsak mutlaka bilimsel özgürlüğü teşvik etmemiz gerekiyor” dedi.

İstanbul'da Üsküdar Üniversitesi Merkez Yerleşkesi Prof. Dr. Ayhan Songar Konferans Salonu'nda üç gün boyunca süren Wikidata İstanbul 2022 Vikiveri Konferansı, Türk dillerini konuşan gönüllülerin Vikiveri hakkındaki bilgi ve becerilerini geliştirmesini, böylece internette kendi kültürleri ve dilleri hakkında bilgiyi erişilir kılma yolundaki çalışmalarını desteklemeyi amaçlıyor.

Türk dilleri konuşulan ülkelere katılımcılar bir araya geliyor

Dijital Bilgi Derneği ve Türk Dilleri Wikimedia Topluluğu iş birliği ile düzenlenen konferans Azerbaycan, Başkurdistan, Gürcistan, İran Azerbaycan'ı, Kazakistan, Kırgızistan, Özbekistan, Saha, Tataristan ve Türkiye'den katılımcıları bir araya getiriyor. Kendi ülkesinde Vikipedi ve kardeş projelerine (Vikiveri, VikiSöz, VikiSözlük, VikiKaynak gibi) yazı yazma, çeviri yapma, kod yazma gibi yollarla katkı veren bilgi gönüllüleri



olan katılımcılar konferansta yeni iş birliklerinin geliştirilmesini hedefliyor. Konferansı İtalya, İsrail ve Hindistan'dan gelen katılımcılar da takip etti.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Vikiveri işleri kolaylaştırıyor”

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan, konferansın açılış konuşmasında Vikiveri etkinliğinin verimli geçmesini dileyerek sözlerine başladı. Üniversitelerin 4 ana fonksiyonu olduğunu belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Birincisi meslek edindirmek, ikincisi AR-GE yapmak, üçüncüsü toplumu bilgilendirmek ve dördüncüsü ise bilginin ürüne dönüşmesini yani ticarileşmesini sağlamaktır. Toplumu bilgilendirme

faaliyetini yaparken bizim işimizi çok kolaylaştıran bir kurumun toplantısını gerçekleştiriyoruz. Doğruya en yakın bilgiye ulaşılabilmesi için referanslar paylaştığı ve bilimselliğin topluma mal olmasını sağladığı için Wikipedia iyi ki var diyoruz” diye konuştu.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Wikipedia’nın kapalı kalması Türkiye’ye yakışmadı”

Bir toplumu dedikodulardan, hurafelerden, batıl inançlardan ve paranoyalardan kurtarmak için çok etkili olduğunu ifade eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Wikipedia, daha kaliteli, doğru bilgiye ve hakikate ulaşma açısından çok ciddi bir kapıdır. Bu kapının hep açık kalması gerekiyor. 3 yıla yakın bu kapı kapalı kaldı. Aslında bu Türkiye’ye yakışmayan bir durumdu. Dünyada gelişmemiş toplumlarla gelişmiş toplumların kültürel farklılıklarının incelediğimiz zaman önemli farklılıklar olduğunu görüyoruz. Gelişmemiş toplumlarda genellikle monolitik dediğimiz tek tip insan yetişir. Bunlar emir ve komuta zincirinde çalışan, sormadüşünme- itaat et kültürüne sahiplerdir” dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Hakikat; itirazlar ve aykırı düşüncelerle ortaya çıkar”

Özellikle İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra serbest fikir piyasası olmadan serbest ekonomik piyasa, keşif, yenilik ve girişimciliğin de olmayacağını fark edildiğini belirten Prof. Dr. Nevzat Tarhan sözlerine şöyle devam etti: “Emir komuta zincirinin içinde ‘Emrediyorum, girişimci ol!’ denilmez.





Özgürlük ortamı, serbest müzakere ortamı ve muhalefet olacak. İtiraz olacak, aykırı düşünceler olacak, karşı çıkılacak. Böylelikle de hakikat bulunacak. 1850'li yıllarda Namık Kemal, 'Fikirlerin çarpışmasından hakikat kıvılcımları ortaya çıkar' demiş. Bu fikrin halen de Türkiye'de çok tabana yayıldığını söyleyemeyiz ama dünyanın gidişi bu yönde. Hakikatlerin tartışılabilirdiği, serbest fikir müzakerelerinin olabildiği toplumlarda keşifler oluyor. Bunlara yüksek güvenli ve özgürlükçü toplumlar deniyor. Herkes fikrini söylüyor ve fikrini söylediği için de cezalanılmıyor."

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Sorgulanabilmek bir insanda özgüven işaretidir"

Bilim insanlarının arada sırada saçmalama haklarının da olduğunu ifade eden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, "Arada sırada bilim insanı da saçmalayabilir, hemen trollenmemeliler. Aykırı

düşünmeden sonra aslında itirazlarla birlikte bir beyin fırtınası ve en nihayetinde hakikat ortaya çıkacak. Bu nedenle serbest fikir tartışmalarının olması ve bir kültür haline gelmesi çok önemli. Toplum tarafından kabul edilmesi için de idealize edilmesi lazım. Üniversitemizin kuruluş mottosunda eleştirilebilirlik, özgürlükçülük, çoğulculuk ve katılımcılık var. Eleştirilmekten rahatsız olmamak gerekiyor. Sorgulanabilmek ve ölçülebilir olmak bir insanda özgüven işaretidir. Bağırıp çağıran insanlarda özgüven eksikliği olmasından dolayı ego tatmini için başkalarını susturarak kendilerini korumaya alırlar" dedi.

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Özgürlüğün olmadığı yerde bilim ve keşif de olmaz"

Vikipedia'nın da özgür medya diye sloganı olduğunu hatırlatan Prof. Dr. Nevzat Tarhan sözlerini şöyle tamamladı: "Özgürlüğün olmadığı yerde girişimcilik, bilim ve keşif olmaz. Sadece başkaları keşfeder biz de kullanıcısı oluruz. Başkaları üretir biz de pazarı oluruz. Türk dilini konuşan ve gelişmekte olan topluluklar olarak bilimin öznesi olmak istiyorsak mutlaka bilimsel özgürlüğü teşvik etmemiz gerekiyor. Böyle durumlarda içimizdeki yetenekler de gelişecektir. Sorgulamanın olmadığı yere okul da denmez. Kafa yormanın ve itiraz etmenin olmadığı bir sistem var. Ona da doğrudan demokrasi diyorlar. Eskiden militan demokrasi deniyordu. Yani birisi emir



verecek, diğeri ona uyacak. Bu yaklaşım çağı kaçırmaktır. Özgür ortamı savunmak ve devam ettirmek bizim için çok önemli. Wikipedia'nın küresel olarak yaptıklarını takdir ediyorum.”

Hakan Özdemir: “Türk dili konuşulan ülkelerle iş birliğini artırmayı hedefliyoruz”

Üsküdar Üniversitesi Dijital Teknolojiler & Yazılım Daire Başkanı ve Wikimedia Türk Dilleri Kullanıcı Grubu Kurucu Üyesi Hakan Özdemir, ev sahipliği yapan Üsküdar Üniversitesine ve organizasyon ekibine teşekkür ederek konferans çıktıklarının faydalı olacağına inandığını söyledi. Özdemir, “Etkinliğimizin amacı Türk dili konuşulan ülkelerde iş birliğini artırmak. 2019’da İsveç’te yaptığımız bir toplantıda böyle bir hedef koyarak bugünlere geldik. Bundan sonra da bu iş birliğini daha çok artırarak devam etmeyi umuyoruz. Etkinliğimiz üniversitemizde yapılan 3. Wikimedia etkinliği ama bu diğerlerinden ayrı olarak uluslararası bir etkinlik. Ülkemiz ve üniversitemiz için bu nitelikteki ilk etkinlik. Bu kapsamda bilginin önemi, serbestçe paylaşılması ve geliştirilebilirliğini artırma vizyonuyla bize destek veren kurucu rektörümüz Prof. Dr. Nevzat Tarhan’a teşekkürlerimi iletiyorum” dedi.

Başak Tosun: “Wikiveri kendi dilimizde içerik geliştirmede önemli bir araç”

Dijital Bilgi Derneği Genel Sekreteri Başak Tosun;

Türkiye ve Türk dili konuşulan ülkelerde Wikipedia ve Wikiveri, Vikisöz, Vikisözlük gibi onun kardeş projelerine katkı veren gönüllüler olduklarını belirterek “Gönüllülerin birbirini tanınması ve iş birliği fırsatlarını araştırması ve Wikiveriyi daha yakından tanımak, daha etkin bir şekilde kullanmak için bu etkinliği düzenledik. Wikiveri, kendi dilimizde içerikler geliştirmede, onları daha güncel ve erişilir kılmada, kendi kültürümüzü, birikimimizi ve dilimizi dünyaya aktarmada bize çok yardımcı olan bir araç. Bu sene Wikimedia gönüllüleri Wikiverinin 10. yaşını kutluyor ve biz de bir araya gelerek kutlamak istedik” dedi.

Birlikte hatıra fotoğrafı çekildi

Katılımın ilgi gördüğü programda Prof. Dr. Nevzat Tarhan’a plaket verildi. Katılımcılar ülkelere ait bayraklar açarak bir arada hatıra fotoğrafı da çekti.

22 ve 23 Ekim günlerinde de devam eden konferansta, Wikiveri projesinde nasıl veri sorgulanır ve veri nasıl paylaşılır; farklı çalışma alanlarında ve ülkelerde Wikiveri’den yararlanarak gerçekleştirilmiş ilham verici projeler nelerdir, bir dilin sözcük bilgisini kaydetmede Wikiveri’nin kullanımı konularında sunum ve atölye çalışmalarının yanı sıra katılımcıların kendi ülkelerinde gerçekleştirdikleri yerel faaliyetler ve Türkiye’deki farklı müşterek-bilgi oluşumlarının tanıtıldığı sunumlar yapıldı.



Gülümsemenin ruh haline iyi geldiği kanıtlandı!

Aralarında Üsküdar Üniversitesinin de yer aldığı, Stanford Üniversitesi öncülüğünde yapılan dünya çapındaki bir araştırmada gülümsemenin psikolojik etkileri incelendi. Bilim dünyasının saygın dergilerinden olan “Nature Human Behaviour” dergisinde sonuçları yayımlanan araştırmaya göre insanların gülümseyen bir yüz ifadesi takınmalarının duygu durumlarını etkilediği ortaya kondu.



*Doç. Dr. Asil Özdoğru
Üsküdar Üniversitesi*

Doç. Dr. Asil Özdoğru: “Gülümsemek, kişinin olumlu duygusal deneyimler yaşamasında etkili oluyor”

Araştırmanın Üsküdar Üniversitesi Koordinatörü İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekan Vekili Doç. Dr. Asil Özdoğru, araştırmaya dair değerlendirmede bulundu. Gülümsemenin kişinin olumlu duygusal deneyimler yaşamasına neden olduğunu aktaran Özdoğru, “Duygu psikolojisindeki Yüz Geribildirim Hipotezi’ne göre insanlar nedensiz gülümsediklerinde bile aktive olan yüz kasları beyinde algılanarak kişinin olumlu duygusal deneyimler yaşamasında etkili olmaktadır. Bu hipotezi test etmek amacıyla İngilizce adı Many Smiles Collaboration olan bir grupla uluslararası bir araştırma gerçekleştirdik. Çalışma kapsamında aralarında Türkiye’nin yer aldığı 19 ülkeden 3 bin 878 katılımcıya çevrimiçi anket deneyi uygulandı. Ülkemizden de 306 katılımcının yer aldığı çalışmada Üsküdar Üniversitesi ve Ege Üniversitesinden araştırmacılar görev aldı” ifadelerini kaydetti.



sırasında ya neşeli resimlere ya da boş ekrana bakan iki alt grup şeklinde test edildi. Görevlerin sonunda katılımcılar kendilerini ne kadar mutlu hissettiklerini puanladı” dedi.

Özdoğru: “Duygular kas hareketlerinden ve vücut duyularından etkileniyor”

Araştırma neticesinde duyguların kas hareketlerinden ve vücut duyularından etkilendiğinin ortaya çıktığını aktaran Özdoğru, araştırmanın önceki çalışmalar ile tutarlılık gösterdiğinin altını çizdi. Özdoğru, “Veriler analiz edildiğinde ağızda kalem tutan grup hariç diğer grupların mutluluk puanlarında gözlenen artış olduğu bulundu. Bu bulgu 2016 yılında yayımlandığından bugüne 400’e yakın atıf olan replikasyon çalışmamızın sonuçlarıyla da tutarlılık gösterdi. Önceki çalışmalarda kullanılan ağızda kalem tutarak gülme kaslarını harekete geçirmenin bu anlamda çok güvenilir bir yöntem olmadığı söylenebilir. Öte yandan temel bir insan deneyimi olan duyguların, kas hareketlerinden ve vücut duyularından etkilendiğini teyit etmiş olduk. Özet olarak doğal gülümseyen yüz ifadesinin duygu durumumuz için olumlu sonuçlar getirdiğini belirtebiliriz” dedi.

Özdoğru, araştırmanın detayları hakkında açıklamalarda bulundu

Araştırma süreci hakkında bilgi veren Özdoğru, deneyin detayları ve uygulanması hakkında açıklamalarda bulundu. Özdoğru, “2021 bahar aylarında ankete cevap veren katılımcılara çeşitli resimler gösterildi ve görevler verildi. Rastgele bir şekilde üç gruba ayrılan katılımcılardan ilk gruptakilere ağızlarında kalem tutma, ikincidekilere resimlerdeki gülen kişileri taklit etme, üçüncüdekilere de dudak kenarlarını kulaklarına doğru çekme görevleri verildi. Tüm gruplar görev





İSTANBUL
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Üsküdar Üniversitesi
9. Bilim ve Fikir Festivali



T.C.
ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ

Üsküdar Üniversitesi ve İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü iş birliği ile

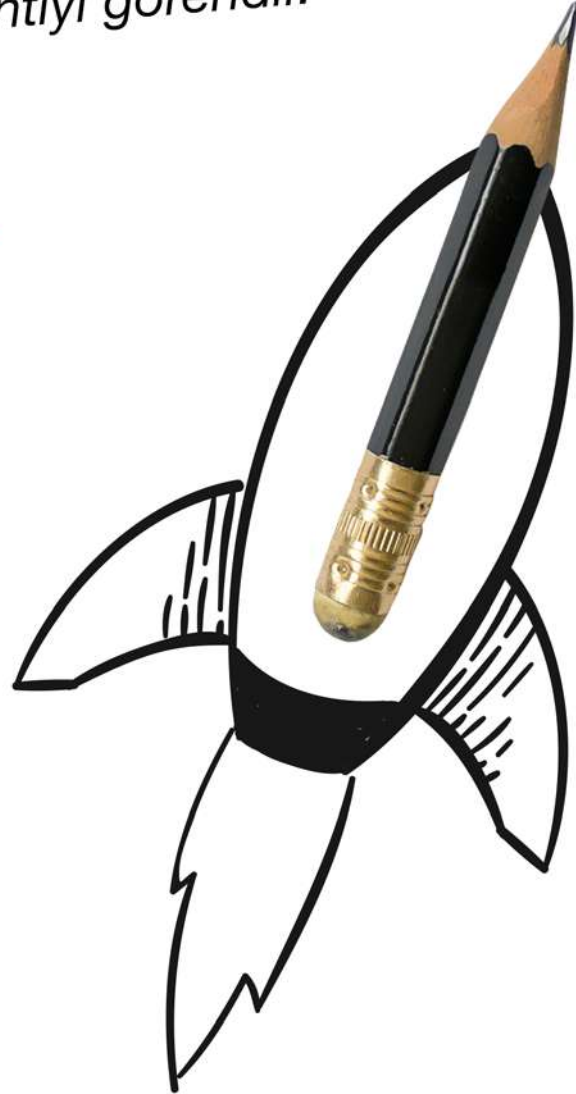
Türkiye'nin İlk Bilim ve Fikir Festivali

**SENİN FIKRİN,
İCADIN!**

“En başarılı proje fikri, beklentiyi görendir.” – Nevzat Tarhan

Tüm
kategorilerde
toplam

**300.000 TL
ödül**



9. Bilim ve Fikir Festivaline katıl,
muhteşem ödülleri kaçıрма!

#PROJENİGÖSTER

Festival Tarihi: 25-26 Mayıs 2023 Son Başvuru Tarihi: 10 Mart 2023

bilimvefikirfestivali.com



Yüksek Lisans ve
Doktora Programları ile

DÜNÜN, BUGÜNÜN, YARININ ÜNİVERSİTESİ ÜSKÜDAR

- Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü
- Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü
- Fen Bilimleri Enstitüsü
- Sosyal Bilimler Enstitüsü



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Aile Danışmanlığı (Tezli-Tezsiz)
- Felsefe (Tezli-Tezsiz)
- Görsel İletişim Tasarımı (Tezli-Tezsiz)
- Halkla İlişkiler ve Reklamcılık (Tezli-Tezsiz)
- Klinik Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
- Medya ve Kültürel Çalışmalar (Tezli-Tezsiz)
- Nöropazarlama (Tezli-Tezsiz)
- Sosyoloji (Tezli)
- Uluslararası İlişkiler (Tezli-Tezsiz)
- Uygulamalı Psikoloji (Tezli-Tezsiz)
- Yeni Medya ve Gazetecilik (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMLARI

- Görsel İletişim Tasarımı
- Psikoloji
- Uluslararası İlişkiler
- Yeni Medya ve İletişim



SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Bağımlılık Danışmanlığı ve Rehabilitasyon (Tezli-Tezsiz)
- Beslenme ve Diyetetik (Tezli-Tezsiz)
- Çocuk Gelişimi (Tezli-Tezsiz)
- Dil ve Konuşma Terapisi Anabilim Dalı (Tezli)
- Ebelik (Tezli-Tezsiz)
- Ergoterapi (Tezli-Tezsiz)
- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon (Tezli-Tezsiz)
- Hemşirelik Anabilim Dalı
 - Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
 - İç Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
 - Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
 - Psikiyatri Hemşireliği (Tezli-Tezsiz)
 - Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği (Tezsiz)
- İş Sağlığı ve Güvenliği (Tezli-Tezsiz)
- Nörobilim (Türkçe) (Tezli-Tezsiz)
- Nörobilim (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Perfüzyon (Tezli-Tezsiz)
- Sağlık Bilişimi (Tezli-Tezsiz)
- Sağlık Yönetimi (Tezli-Tezsiz)
- Sosyal Hizmet (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMLARI

- Dil ve Konuşma Bozuklukları Terapisi
- Fizyoloji
- Hemşirelik
- İş Sağlığı ve Güvenliği
- Klinik Anatomi
- Moleküler Nörobilim
- Nörobilim
- Sağlık Yönetimi



FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Bilgisayar Mühendisliği (Türkçe) (Tezli-Tezsiz)
- Bilgisayar Mühendisliği (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Biyoinformatik (Tezli)
- Biyomühendislik (Türkçe) (Tezli-Tezsiz)
- Biyomühendislik (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Biyoteknoloji (Tezli-Tezsiz)
- Elektrik-Elektronik Mühendisliği (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Kimya Mühendisliği (Türkçe) (Tezli)
- Kimya Mühendisliği (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Moleküler Biyoloji (Türkçe) (Tezli-Tezsiz)
- Moleküler Biyoloji (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Mühendislik Yönetimi (Türkçe) (Tezli)
- Mühendislik Yönetimi (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Siber Güvenlik (Türkçe) (Tezli-Tezsiz)
- Siber Güvenlik (İngilizce) (Tezli-Tezsiz)
- Yapay Zeka Mühendisliği (Tezli-Tezsiz)



TASAVVUF ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Tasavvuf Kültürü ve Edebiyatı (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMLARI

- İslam Medeniyeti, Düşüncesi, Tarihi ve Edebiyatı



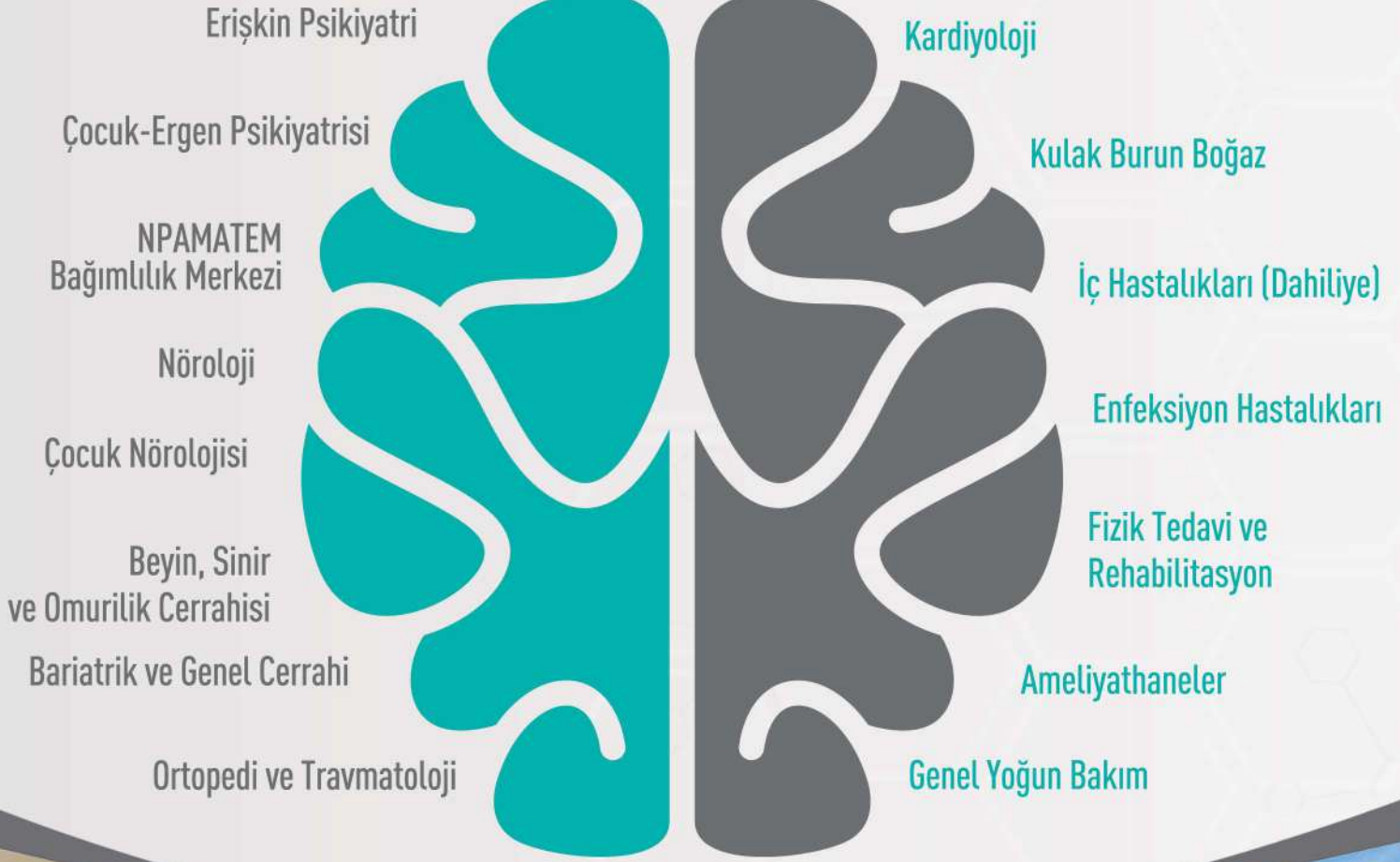
BAĞIMLILIK VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMLARI

- Adli Bilimler Anabilim Dalı (Tezli-Tezsiz)
 - Adli Bilişim Suçları
 - Adli Biyoloji
 - Adli Farmakoloji ve Toksikoloji
 - Adli Genetik
 - Adli Hemşirelik/Ebelik
 - Adli Kimya
 - Adli Psikoloji
 - Olay Yeri İnceleme ve Kriminalistik
 - Suç Önleme ve Analizi
- Biyogüvenlik Anabilim Dalı (Tezli)
- Ceza Adaleti Anabilim Dalı (Tezli-Tezsiz)

DOKTORA PROGRAMI

- Adli Bilimler Anabilim Dalı



**Genel Hastane İmkânları,
SSK ve Özel Sağlık Sigorta Anlaşmaları ile
Hizmetinizdeyiz!**



NP İSTANBUL
Hastanesi



Bilim Ortağı



npistanbul



NPİSTANBULBeyinHastanesi

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18, 34768 Ümraniye / İstanbul
T: 0 216 633 06 33 F: 0 216 634 12 50

