

CHP EKONOMİ MASASI ADANA'DA KADINLARLA ŞEKİLLENİYOR

CHP Adana Kadın Kolları Başkanı Avukat Oya Tekin "CHP Ekonomi Masasının" kadın alanında ki çalışmalarını özetledi.

Adana'da zoom üzerinden ilk toplantılarını gerçekleştirdiğini ifade eden Tekin toplantıya 30 iş kadınının yanı sıra CHP Genel Sekreteri İzmir Milletvekili Selin Sayek Böke'nin de katıldığını belirtti.

s.8



Asgari ücret ve istihdam teşviklerinde son durum



Artı365 Danışmanlık Yönetim Kurulu Başkanı Berat Süphandağ, geçtiğimiz hafta belirlenen asgari ücret zammını ve beraberinde gelen istihdama yansımalarını yazdı.

s.6

TARSUS'TAN İSTANBUL'A TÜBİTAK PROJESİ İÇİN 1 MİLYON TOHUM



Tarsus Belediyesi'nin 'Tohum Gen Bankasına' kazandırdığı Tarsus Nohudu, Kunduru Buğdayı ve Kara Küncü tohumlarından 1 milyon adedi İstanbul Ataşehir'deki Kadriye Faik Koparan İlkokulu öğrencilerinin TÜBİTAK projesinde kullanılmak üzere proje koordinasyon merkezine gönderilecek.

s.6

Çetin: "Çukurovalı kadınlar yalnız değilsiniz"



Kadın cinayetlerinin bir türlü durdurulamadığını belirten Çukurova Belediye Başkanı Soner Çetin, bu konuda caydırıcı cezaların uygulanması gerektiğini söyledi.

s.8

Merhaba Habere Güven'in Değerli Okuyucuları; Bu sayı itibariyle; #HepimizÇözümünBirParçasıyızSöyleşileri" ile sizlerle buluşacağız.



s.14

@habereguven



Hey gidi
2020

Buse
Özkan
4'te



Kenidini İyi
Hissetmen İçin
20 Pratik Öneri

Psikoterapist
Havva Bayar
5'de



Hoş geldin
2021

MuratCan
Işıldak
10'da



OBLMOV'LUK
Nedir?

Dr. Figen
Demir Kardeş
12'de

Kahve: işte günlük fincanınızın karbon maliyeti ve onu nasıl iklim dostu hale getirebilirsiniz?



Çoğumuz için kahve esastır. Sabahları çalışmamızı sağlar ve gün içinde çok ihtiyaç duyulan desteği verir. Ancak yeni araştırmada, en sevdiğimiz kafeinin gezegendeki etkisini ortaya çıkardık.

Ağırlığa göre en az sürdürülebilir yöntemlerle üretilen kahve, peynir kadar karbondioksit üretir ve en kötü suçlulardan biri olan sığır etinin yalnızca yarısı kadar karbon ayak izine sahiptir. Ve bunların hepsi, kendi ağır çevresel yükünü taşıyan sütü eklemeyen önce.

Dünya çapında her yıl ticari değeri 30,9 milyar ABD doları olan 9,5 milyar kg'dan fazla kahve üretilmektedir. Küresel kahve talebinin 2050 yılına kadar üretimi üç katına çıkarması, çiftçilerin ekilecek yeni topraklar ararken yetiştirildiği tropikal bölgelerdeki ormanlara ve diğer habitatlara baskı yapması bekleniyor.

Neyse ki kahve yetiştirmenin daha çevreci yolları var. Çalışmamızda, dünyanın en büyük iki üreticisi olan Brezilya ve Vietnam'dan geleneksel ve sürdürülebilir Arabica kahvesinin (baristaların yüksek kaliteli bir demleme yapmak için kullandıkları çekirdeklerin) karbon ayak izlerini hesapladık ve karşılaştırdık. Kahvenin yetiştirilme, taşınması ve tüketilme şeklini değiştirmenin mahsulün karbon emisyonlarının% 77'ye kadar azaltılabileceğini gördük.

Bir fincan kahvenin karbondan arındırılması

Her iki ülkede de tek bir kilogram Arabica kahvesi yetiştirmek ve onu

İngiltere'ye ihraç etmek, ortalama olarak 15,33 kg karbondioksit eşdeğer sera gazı emisyonu üretir. Bu, geleneksel yöntemler kullanılarak üretilen çığ, önceden kavrulmuş çekirdeklerdir (diğer adıyla "yeşil kahve"). Ancak daha az gübre kullanarak, öğütme sırasında su ve enerji kullanımını daha verimli bir şekilde yöneterek ve çekirdekleri uçak yerine kargo gemisiyle ihraç ederek, bu rakam 1 kg kahve başına 3,51 kg CO₂ eşdeğerine düşüyor.

Ortalama bir fincan kahve yaklaşık 18 gr yeşil kahve içerir, bu nedenle 1 kg'ı 56 espresso yapabilir. Sadece bir espressonun ortalama karbon ayak izi yaklaşık 0,28 kg, ancak sürdürülebilir şekilde büyütülürse 0,06 kg kadar küçük olabilir.

Peki ya kahveni sütlü seversen? Latte'lerin karbon ayak izi yaklaşık 0,55 kg, ardından 0,41 kg cappuccino ve 0,34 kg yassı beyazlar gelir. Ancak kahve sürdürülebilir şekilde üretildiğinde bu değerler sırasıyla 0,33 kg, 0,2 kg ve 0,13 kg'a düşer. Süt ürünü olmayan süt alternatiflerini kullanmak, beyaz kahveyi daha yeşil yapmanın bir yoludur.

Sürdürülebilir kahvenin karbon ayak izini daha da küçültmenin, kimyasal gübrelerin organik atıklarla değiştirilmesi ve çiftlik ekipmanlarına güç sağlamak için yenilenebilir enerji

kullanılması gibi birçok başka yolu var. Kahve çekirdeklerini menşe ülkelerinde kavurmak, onları nakliye sırasında daha hafif hale getirir, böylece gemiler aynı miktarda kahve taşırken daha az yakıt yakabilir.

Elbette acı bir tat bırakan sadece karbon emisyonları değil. Kahve endüstrisi, insan hakları ihlalleri ve su kirliliği ve habitat tahribatı gibi diğer çevresel sorunlarla boğuşuyor.

Kahvenin mahsul alanından mağaza rafına olan yolculuğu sırasında minimum etik standardı karşılamasını sağlamak için sertifika programları mevcuttur.

Endüstri büyüdükçe bu planların sürekli iyileştirilmesi gerekiyor. Bunu yapmanın bir yolu, daha fazla iklim dostu kahve yetiştirmeye yönelik önerilerimizi dahil etmek olabilir, böylece insanlar günlük lükslerinin Dünya'ya mal olmayacağından emin olarak sertifikalı kahve satın alabilirler.

Mark MaslinProfessor of Earth System Science, UCL
Carmen NabPhD Candidate in Environmental Science, UCL

MIDIK Ocakbaşı

Alo Sipariş

0322 226 3198
0553 788 4297

Yeşilyurt Mh. Karafat Cd. No:153
Seyhan ADANA

KÜNYE
HABERE GÜVEN BASIN YAYIN LİMİTED ŞİRKETİ

GAZETEM
HABERE GÜVEN

BASKI TARİHİ:11 Ocak 2021 HAFTALIK SÜRELİ YEREL YAYINDIR.

İmtiyaz Sahibi
Süleyman Devrim BOĞA
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Güven BOĞA

Sayfa Editörü ve Tasarım Hukuk Danışmanı
Hülya Özcan & Emin İNCESÖY Av. Celal TEKİN

İl Temsilcilerimiz

Zeki Aydoğan **Macide Boymul**
Hatay Mersin

ADRES: Kurtuluş Mahallesi, Mithat Saraçoğlu Caddesi Ali Şadi Bey Apt.
No:12 Kat:2 D:4, A Blok, Seyhan/Adana

Telefon: 90 5323056129 - habereguven@gmail.com

GAZETEMİZ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYA SÖZ VERMİŞTİR.
KÖŞE YAZARLARI YAZILARINDAN SORUMLUDUR.
Sözleşmesi olmayan yazarlara ücret ödenmez.

BASKI:ANADOLU Web Ofset Baskı Tesisleri
Güzelevler Mahallesi Birikenciler sitesi Cad. Haydar Ağa İşyerleri
No: 1/13 Yüreğir / ADANA

ABONELİK BEDELİ **300 TL** Türkiye İş Bankası Kuruköprü Şubesi
TR61 0006 4000 0016 0021 6851 50

DİSK-KESK-TMMOB-TTB: Üniversitelilerin Demokrasi Mücadelesinin Yanındayız!

Geçmiş yıllarda AKP İl Yöneticisi ve milletvekili aday adayı olan Melih Bulu'nun Boğaziçi Üniversitesi'ne rektör olarak atanması üzerine **DİSK, KESK, TMMOB ve TTB** ortak bir basın açıklaması yaptılar.

ÜNİVERSİTELİLERİN DEMOKRASİ MÜCADELESİNİN YANINDAYIZ!

Bu ülkenin halkı demokrasi istiyor. Bu ülkenin yurttaşları demokrasinin en asgari kriteri olan seçme ve seçilme hakkı için mücadele ediyor. İşçiler sendikasını, üniversitenin asli unsurları rektörünü, halk yerel yöneticilerini ve vekillerini özgürce seçmek istiyor. Atanmışlarla, kayyumlarla ve dayatmalarla bu halkın kaderini belirlemeye çalışmak artık kabul görmüyor.

Son olarak Boğaziçi Üniversitesine atanan bir rektöre karşı öğrenciler ve öğretim üyeleri demokratik yollarla tepkilerini dile getirdiler. Daha önce ihraç edilen akademisyenlerin cüppelerini çiğneyenler, bu kez de

üniversitenin kapısına kelepçe vurarak tarihe geçtiler.

Demokrasi talebini üniversiteden yükselten öğrencilere yönelik toplumsal desteği kırabilmek için kapıları-duvarları kırarak ev baskınlarına girişenler, bu görüntüleri ajanslarla servis edenler bilmelidirler ki, demokrasi mücadelesi bu tür hukuksuz güç gösterileriyle engellenemez.

Meselenin esası bellidir: Tepeden inme bir rektör atamasıyla bir üniversitenin kurumsal değerleri, ihtiyaçları ve tüm bileşenlerinin iradesi yok sayılmıştır. 12 Eylül darbesinin ürünü antidemokratik yasalar ve bu darbe hukukunu pekiştirerek getirilen tek kişinin karar verdiği atama yöntemi üniversitelerde kabul görmemektedir. Akademik özgürlüğün ve kurumsal özerkliğin ortadan kaldırılması üniversitelerimizi her geçen gün bilimsel üretimden daha da uzaklaştırmaktadır.

Öğretim üyelerinin özgürlüğüne şerh koyan, araştırma görevlilerinin ve



çalışanların iş güvencesinin yok edildiği, öğrencisinden akademisyenine herkesin polis ve özel güvenlik baskısı altında olduğu bir üniversite değil; demokratik süreçlerin sağlıklı biçimde işlediği üniversiteler istiyoruz.

Nitelikli bilimsel üretim için üniversiteler siyasi otoritenin aracı olmaktan çıkarılmalı, üniversitelerin yönetim organları tüm bileşenlerinin dahil edildiği katılımcı süreçlerle ve seçimle oluşturulmalıdır.

Bu toprakların tarihinde her zaman demokratik üniversite mücadelesi, demokratik Türkiye mücadelesinin güçlü bir parçası olmuştur. Bu nedenle üniversitelerine sahip çıkan, demokrasi mücadelesini yükselten Boğaziçi Üniversitesi öğretim üyelerinin, öğrencilerinin ve mezunlarının haklı mücadelesinin yanındayız.

MERSİN BÜYÜKŞEHİR, 6 İLÇENİN NÜFUSUNU AYDINLATMAYA YETECEK KADAR ELEKTRİK ÜRETİYOR

Mersin Büyükşehir Belediyesi Çevre Koruma ve Kontrol Dairesi Başkanlığı bünyesinde bulunan ve Mersin Merkez, Tarsus ve Silifke'de yer alan entegre düzenli depolama tesislerinde evsel atıklar bertaraf ediliyor, ortaya çıkan metangazı yakılarak elektrik enerjisi elde ediliyor.

GÜNLÜK 1750 TON ATIK BERTARAF EDİLİYOR, SAATTE 7,5 MW ELEKTRİK ÜRETİLİYOR!

Sürdürülebilir Atık Yönetimi Projesi ile temiz bir çevre oluşturmak ve çöpten değer üretmek ekonomiye katkı sağlamayı amaçlayan Mersin Büyükşehir Belediyesi bünyesindeki 3 entegre düzenli depolama tesislerinde günlük 1750 ton evsel nitelikli katı atığı bertaraf ediliyor.

Yenişehir, Toroslar, Tarsus, Erdemli,

Çamlıyayla, Anamur, Aydıncık, Mut ve Gülnar ilçelerinde bulunan 9 katı atık aktarma istasyonlarından 33 tırla her gün toplanarak düzenli depolama tesisine getirilen atıklar bertaraf ediliyor.

Bertaraf tesisinde atıkların ilk durağı tam otomatik mekanik ayrıştırma tesisi oluyor. Kamyonlardan dökülen atıkların geri dönüştürülebilir olanları ayrıştırılıyor. Geri dönüştürülemeyen atıklar da düzenli depolama alanına dökülerek serme ve sıkıştırma işlemine tabi tutuluyor.

Düzenli depolanan atıkların biyobozunması sonucu ortaya çıkan metan



gazı yakılarak aynı tesiste elektrik enerjisine dönüştürülüyor. Büyükşehir'in merkez, Silifke ve Tarsus'ta yer alan 3 tesisinde atıkların bertarafı sonucu ortaya çıkan metan gazı yakılarak saatte 7.5 MW elektrik üretiliyor.

MERSİN'DE 3 TESİSTE 6 İLÇENİN NÜFUSUNU AYDINLATMAYA YETECEK KADAR ELEKTRİK ÜRETİLİYOR!

Büyükşehir Belediyesi metan gazını yakarak 1 saatte elde ettiği 7.5 MW elektrik ile 72 bin haneyi aydınlatmaya yetecek kadar elektrik enerjisi üretiyor. Büyükşehir bu hizmeti ile 300 bin kişiye yani; Mersin'in batı ilçeleri olan Silifke, Mut, Aydıncık, Gülnar, Anamur ve Bozyazı'nın toplam nüfusunu aydınlatmaya yetecek kadar elektrik enerjisi üretmiş oluyor.

GAZETEM
HABERE GÜVEN
ABONE OL
05323056129-05466483366
www.habereguven.com

f i t @habereguven



Hey Gidi 2020

Buse ÖZKAN

2020 yılından öyle ya da böyle sağ çıkmayı başardık. Biraz alkol, bolca kitap, bolca dizi, internet üzerinden sevdiklerimizle haberleşmek, uzaktan dahi bazılarını görebilmek gibi motivasyon verici ya da vakit geçirici aktivitelerle kısmen de olsa akıl sağlığımızı dengede tuttuk gibi duruyor.

2020 yılı sırf pandemik vakalardan ve bunlardan etkilenmemizden ibaret değildir. 2020 yılına bakacak olursak muhtemelen bundan 100 sene sonra bile anılabilecek bir yıl idi. Sanki 1 sene içine bütün olaylar saçılmışçasına yaşadık. 365 gün, 3650 günmüş gibi gelmedi değil. 2020 yıl olarak her türlü varlığa meydan okumuş gibi var oldu. Etkileri de halen daha devam etmekte, aynı zamanda 2020 de yaşadıklarımız halen daha yaşanmakta.

Yılın ilk aylarına bakacak olursak; 2019'dan başlayarak etkileri süren bir yangın, Avusturalya'da gerçekleşen yangın 47 milyon dönümü yakmıştır, 34 kişinin ve yüzlerce hayvanın canlının yaşamını kaybetmesine sebep olmuştur.

Yeni yıla henüz ilk girilen günlerde eski ABD Başkanı Donald Trump'ın emri ile İranlı General Kasım Süleymani ABD ordusu tarafından insansız hava aracı saldırısıyla öldürülmüştür. Salami, Ocak ayında Bağdat havaalanı yakınlarında bir insansız hava aracı saldırısında dokuz kişi ile birlikte öldürülmüştür. Birleşmiş

Milletlerinin yargısız infazlarla ilgili raportörünün raporuna göre, ABD'nin saldırıyı haklı çıkartacak bir yaşama tehdidi olduğuna dair yeterli kanıt sunulmadığını iletmiştir.

2020 yılında – bence – dünyayı çok aşırı etkilemeyen bir olay olarak Meghan Markle ve Birleşik Krallık Prensi Harry (Sussex Dükü ve Düşesi) “kıdemli” kraliyet ailesinden geri çekildiklerini açıklamışlardır ve Birleşik Krallık'tan Amerika Birleşmiş Devletleri'ne taşınmışlardır.

İranlı Generalin öldürülmesinin üstünden birkaç gün geçmesiyle beraber İran, Irak'taki iki askeri üsse balistik füzeler fırlatarak Amerikan askerlerini yaralamıştır.

Henüz Ocak ayının başında olan bu olaylar neredeyse 3. Dünya Savaşını başlatıyordu. Yine Ocak ayında İran'ın Tahran kentinde bir Ukrayna uçağı düştü ve içinde bulunan 176 yolcunun tamamı ölmüştür.

11 Ocak 2020 tarihinde Çin ilk koronavirüs ölümünü kaydetmiştir. Üstünden çok geçmeden ABD'de 20 Ocak'ta ilk koronavirüs vakası görülmüştür. O güne kadar koronavirüs 17 kişinin ölümüne sebep olmuştur. Küresel koronavirüs pandemisinin merkez üssünün bulunduğu Wuhan – Çin – karantinaya girmiştir ve ilk haftasında yemek eksikliğini yaşamaya ve hastanelerin kapasitesi dolmaya başlamıştır.

24 Ocak'ta Elazığ Türkiye'de gerçekleşen depremin ardından toplam 41 kişi hayatını kaybetmiş ve 1600 kişiden fazlası yaralanmıştı. 6.8 büyüklüğündeki deprem nedeniyle 1600 kişiden fazla hastaneye kaldırıldı.

28 Ocak'ta Karayipler'de 7.7 şiddeti büyüklüğünde bir başka deprem meydana geldi.

Ocak ayının sonlarına doğru ünlü basketbolcu Kobe Bryant, kızı Gigi Bryant ve aynı helikopterde bulundukları 7 kişi daha bir helikopter kazasında hayatlarını kaybetmişlerdir. Takvimler Ocak ayının son gününü gösterdiğinde ise Birleşik Krallık, Avrupa Birliği'nden ayrıldığını açıklamıştır.

Yıl 2020 olmasına rağmen halen daha yaşanan tecavüz suçları devam etmiştir. Ünlü Hollywood yapımcısı Harvey Weinstein üçüncü derece tecavüz ve birinci derece suçlu cinsel eylemden mahkûm edildi. Yine kadının sözünün delil olmadığı bir nokta sonucunda yapımcı beraat etmiştir.

Wuhan – Çin – ‘den başlayan koronavirüsü karantinası Mart ayının 10'unda bütün İtalya'yı karantina altına almıştır. İtalya ülkesi, koronavirüs dolayısıyla ülke çapındaki karantınayı yapan ilk ülke olmuştur. Ardından Dünya Sağlık Örgütü (WHO) koronavirüsünü pandemi salgın vakası olarak ilan etmiştir.

Koronavirüs sebebiyle yaz olimpiyatları gibi birçok müsabaka ve etkinlik ileriki tarihlerde konuşulacak şekilde ertelenmişlerdir. 2 Nisan'da dünya çapındaki koronavirüs vakaları sayısı 1 milyonu geçmişti. 9 Nisan'da ise sadece Amerika'nın New York şehrindeki vaka sayısı dünyanın geriye kalan tüm ülkelerindeki vaka sayısından fazla olmuştu.

22 Mayıs'ta bir Pakistan yolcu uçağı, inişinden sadece bir dakika önce Cinnah

etmeyi reddetmesi halinde Güney Kore'deki Japon hükümeti varlıklarına el koymak için yasal adımlar atabileceğini söyledi.

Japonya Dışişleri Bakanlığı yaptığı açıklamada, Dışişleri Bakan Yardımcısı Takeo Akiba'nın Güney Kore Büyükelçisi Nam Gwan-pyo'yu Tokyo'nun kararı protestosunu kaydetmesi için çağırdığını



söyledi.

Kabine Genel Sekreteri Katsunobu Kato da kararı “son derece üzücü” olarak nitelendirerek, “Japon hükümeti bunu hiçbir

Uluslararası Havalanı yakınlarında düştü. Bu kaza sonucunda en az 25 ev yıkıldı, uçaktaki 91 yolcunun ve 8 mürettebatın sadece 2 kişisi hayatta kaldı.

Doğal afetlerden sel 2020'nin Ocak ve Mayıs aylarında yer Endonezya ve Doğu Afrika'da gerçekleşip can kaybına neden olmuştu. Binlerce insan evinden yurdundan edilmişti.

Daha bitmedi.. 1999'dan beri Hindistan ve Bangladeş'e çarpan en güçlü kasırga da 2020'de gerçekleşmişti. Hasarın azalması için çoğu insan tahliye edilmesine rağmen en az 88 kişi hayatını kaybetmiş, bir milyondan fazla ev yıkılmış ve milyonlarca insan elektriksiz kalmıştır. Kasırga nedeniyle bir sürü hayvan ölmüş ve ağaçlar sökülüştü.

Koronavirüsü halen daha etkilerini devam ettirmekte, ekonomi her zamankinden belki de daha fazla etkisini göstermekte, hastalıklar ve karantinalar nedeniyle insanların zihinsel sağlığı risk altında, doğal afetler halen daha gerçekleşmekte.

Diğer bir yandan da 2020 yılında HIV'den tedavi edilen ikinci kişiye rastlandı, 5G teknolojisi yakında kullanılmaya başlanılacak, karantina ve kapanmalar sebebiyle dünya daha az kirli ve sağlıklı bir hal aldı demek ki petrol, geri dönüşüm, yenilenebilir enerji korkulacak bir şey değilmiş iyiliğimizymiş diye de hatırlatmak isterim.

2021'e yeni başladığımız şu günlerde, herkese iyi yıllar diliyorum, 2020'den fazlasıyla ders almış olduğumuzu ümit ediyorum, 2021 kesesine bol sağlık koyulmasını diliyorum, bu sene açlığın eşitsizliğin ve şiddetin bitmesini istiyorum, iyilik, barış, adalet, İNSANLIK diliyorum. Biz dileriz isteriz ama yine de olmazsa yani yine kötülük ekersek yine cefa çekersek ondan da ders alalım artık diyorum.

Japonya seks kölelerine tazminat ödeyecek

Güney Kore'de bir mahkeme, Japonya'nın II. Dünya Savaşı'nda 'seks kölesi' yapılan 12 kadın ve ailesine toplam 91 bin dolar tazminat ödemesine hükmetti.

Seul Merkez Bölge Mahkemesi, Japon hükümetinin, savaş zamanı cinsel köleliği nedeniyle 2013 yılında dava açan 12 yaşlanan kadına 100 milyon won (91.360 \$) vermesi gerektiğine karar verdi.

Mahkeme, Japonya'nın bu kadınları cinsel köle olarak harekete geçirmesinin “insanlığa karşı bir suç” olduğunu söyledi.

Mahkeme, kadınların Japon askerlerinin kendilerine bedensel zarar, zührevi hastalıklar ve istenmeyen gebeliklere neden olan ve kadınların hayatında “büyük zihinsel yaralar” bırakan “sert cinsel faaliyetlerinin” mağduru olduğunu söyledi.

20 kadın Japonya'ya karşı ayrı bir dava açtı

Bazıları zaten hasta olan ve hayatta kalan akrabaları tarafından temsil edilen diğer 20 kadın Japonya'ya karşı ayrı bir dava açtı ve bu kararın önümüzdeki hafta verilmesi bekleniyor.

Kadınlar, Japon askeri genelevlerinin ön saflarına gönderilen işgal altındaki Asya ve Pasifik'teki onbinlerce kişi arasındaydı. Yaklaşık 240 Güney Koreli kadın öne çıktı ve hükümete cinsel köleliğin kurbanı olarak kaydedildi, ancak bunların sadece 16'sı, hepsi 80'li ve 90'lı yaşlarda, hala yaşıyor. Gözlemciler, Japonya'nın Güney Kore mahkemesi kararına uymasının olası olmadığını söylüyor. Seks kölesi olarak çalışmaya zorlanan kadınlardan oluşan bir destek grubu, Japonya'nın kurbanları tazmin

şekilde kabul edemez” dedi.

Güney Kore Dışişleri Bakanlığı Cuma günü, karara saygı duyduğunu ve kadınların haysiyetini geri kazanmaya çalışacağını söyledi. Kararın Japonya ile bağlar üzerindeki olası etkilerini inceleyeceğini ve Tokyo ile “geleceğe yönelik” işbirliğini sürdürmek için çaba göstereceğini söyledi.

2015 yılında Güney Kore'nin önceki hükümeti, cinsel kölelik anlaşmazlığını çözmek için Japonya ile bir anlaşmaya vardı.

Anlaşmaya göre Japonya, Güney Kore'nin Japonya'yı dünya sahnesinde bu konuyla ilgili eleştirmeyi bırakması karşılığında kurbanları desteklemek için yeni bir özür diledi ve bir vakfı finanse etmeyi kabul etti. Ancak Güney Kore'nin Başkan Moon Jae-in liderliğindeki mevcut hükümeti, 2015 anlaşmasının meşruiyetten yoksun olduğunu, çünkü yetkililerin kurbanlara ulaşmadan önce düzgün bir şekilde iletişim kurmadığını söyleyerek vakfı feshetmek için adımlar attı.



YAŞANAN OLUMSUZLUKLARA RAĞMEN KENİDİNİ İYİ HİSSETMEN İÇİN 20 PRATİK ÖNERİ

Havva Bayar

Hepimiz zaman zaman bize kötü hissettiren zor dönemlerden geçer ve kötü günler yaşarız. O an için kendini yapacak bir şey olmamasından dolayı çaresiz hissedebilirsiniz. Sorunların üst üste geldiği ve kendini depresyonun eşiğinde hissettiğin zamanlar için vereceğim birkaç pratik öneriyle o anki karanlık ruh halinden bir nebze olsun kurtulabilirsiniz.

•Uzun bir yürüyüş neredeyse her zaman iyi hissettirir ve enerjik olmana yardımcı olur.

•Öfke hissettiğin zamanlarda kısa süreli ama yoğun tempolu fiziksel antrenmanlar iyi gelebilir. Bununla ilgili internette pek çok videoya ulaşabilirsiniz.

- Sana en iyi hissettiren sıcaklığı ayarlayarak uzun bir duş almak rahatlamayı sağlayabilir.
- Sağlıklı ol: Eğer önünde sağlıklı ve sağlıklı olmak üzere iki seçenek varsa, bugünden itibaren seçimin sağlıklı olandan yana olsun. Kendin için iyi bir şey yapmış olmak, mutluluğunu artıracaktır.
- Diğer insanlarla görüşmek konusunda motive hissetmesen de sevdiğin arkadaşlarınla dışarıda bir yerde buluşup, günlük olağan mevzulardan sohbet edebilirsiniz.
- Özellikle öfkeli hissettiğin zamanlarda öfkeni, kendi güvenli ortamında örneğin bir yastığa yöneltebilir, onu yumruklayabilirsin. Ağlayabilirsin hatta çılgık atabilirsin.
- Diğer insanlara yardım etmek bazen kendi sorunlarımıza farklı bir gözle bakmamızı sağlar. Sen de toplum

yararına çalışan derneklerde, sosyal sorumluluk projelerinde gönüllü çalışmalara katılabilirsin.

•Kullanmadığın ve uzun zamandır giymediğin giysilerini ayırıp ihtiyaç sahipleri ile paylaşabilirsin. İhtiyacın olmayan şeyleri ihtiyaç duyanlara ne kadar verirsen kendini o kadar iyi ve mutlu hissedersin.

•Rutininin dışına çıkıp biraz hareketlenebilirsin. Mesela bulunduğun şehirde gezmediğin ve daha önce görmediğin yerleri ziyaret edebilirsin.

•Yapmaktan keyif aldığın şeyleri uygulayabilirsin. Örneğin resim çizebilirsin. Renkli kalemle, boyalarla uğraşmak, içinden geldiği gibi bir şeyler karalamak iyi gelebilir.

•Minik bitkiler alıp bunları yetiştirebilirsin.

•Hayvanları besleyebilirsin. Örneğin; bir parça mama alıp dışarıda gördüğün kedileri, köpekleri besleyebilirsin. İnternette sana iyi hissettirecek videolar ve programlar izleyebilirsin.

•Daha önce hiç yapmadığın bir yemek/pasta/tatlı tarifi bulup bunu yapmaya çalışabilirsin. Yaptığın şeyi birlikte yemek için eve birilerini davet edebilirsin.

•Değer verdiğin biri için, beklenmedik,

eğlenceli sürprizler hazırlayabilirsin, sadece sürprizi planlamak bile sana yaşam coşkusu verecektir.

•Evde temizlik yapmak, kitapları düzenlemek iyi gelebilir.

•Tek başına bir şey yapmak konusunda çekincelerin olsa da yalnız sinemaya gitmenin tadına varınca bu konuda fikrinin değişeceğini düşünüyorum. Eğlenceli ve macera dolu bir film iyi gelecektir.

•Negatif düşüncelerden sıyrılıp sana zihinsel olarak ilham verecek kitaplar edinip okuyabilirsin.

•Hangi inanca sahip olursan ol dua etmek çoğu zaman iyi hissettirir. Senden daha güçlü bir varlığa inanıp, her şeyin yoluna gireceği inancı, insanlık var olduğundan bu yana işe yarıyor.

•Bazen ihtiyacın olan ve hatırlaman gereken tek şey, ne kadar değerli biri olduğundur. Kendini sev.

Bu öneriler elbette asıl problemini çözmeni sağlamayacak. Burada amaç sadece dikkatini farklı yönlere çekmek ve rahatlayabilmek. Fakat bu önerilerin rahatlatıcı etkisi, baskı altında azalan sorun çözme becerilerini tekrar arttıracak ve yaşadığın sorunlara daha yaratıcı çözüm yolları bulmana katkı sağlayacaktır...

Mimarlık Ve Dijital Dünya: Her Şey Yolunda Mı?



Türkiye'nin mimarlık ve mühendislik şirketlerinden Pergel Grup, dijital transformasyonla birlikte değişen mimarlık anlayışını değerlendirdi. Pergel Grup'un 23 yıllık tecrübesi, global ve lokal büyük şirketlerin idari bina, endüstriyel tesis projelerinden sergi sarayları, eğitim kurumları ve alışveriş merkezlerinin büyük projelerine kadar uzanan hizmetlerinin sonucunda oluşuyor.

Pergel Grup Yönetim Kurulu Üyesi Ebru Evman, şirketin trend gelişimi, yapım sistem mükemmelliği, müşteri memnuniyeti gibi üst düzey süreçlerinden sorumlu. Ebru Evman, gelişen ve değişen dijital dünyanın mimarlık üzerindeki etkilerini değerlendirdi: "Dijitalleşmenin günlük hayatımızdan eğitim yaşamımıza, iş modellerimizden iletişimin her türüne derin bir yayılma gösterdiği günümüzün dünyasında mimarlık da bu dönüşümden elbette faydalanan. Dijital transformasyonun mimarlıktaki etkisini 2 şekilde ele almak isterim: İlki yaratım sürecindeki dijitalleşme. Elinde kâğıt kalemle tasarım yapan mimarlar yerlerini yavaş yavaş dijital-hazır genç mimarlara bırakıyor. Zaten yeni nesil tasarım ve yapım süreçlerini direkt bilgisayar programlarından öğreniyorlar. Özellikle tüm dünyada BIM (Building Information Modelling- Yapı Bilgi Modellemesi) 'in gelişimi ile birlikte veri hesaplamalarının ve algoritmaların basitleşmesi söz konusu oluyor ve mimarların sınırsızca form ve metot geliştirebilmesine olanak sağlıyor. BIM ile 3 boyutlu modellerin ötesine geçilerek tüm

yapının ölçü ve bileşenleri belirlenebiliyor; zaman ve bütçe yönetimi kolaylıkla yapılabiliyor.

Tüm dünyada ve Türkiye'de birçok projede her geçen gün BIM kullanımı artıyor. RIBA (Royal Institute of British Architect)'nın Microsoft ile birlikte yaptırdığı bir araştırmaya göre, 2030 yılına kadar mimarlık şirketlerinin %83'ünün bu dijital dönüşüme ayak uyduracağı ön görülüyor. Öbür taraftan, bu dijitalleşmeye tam inanmayan bir grup da mevcut. Veri girişini yapan yine insan olduğu müddetçe mimarların kendilerini proses ve malzeme açısından geliştirmeye devam etmeleri gerekiyor.

Aksi taktirde,kötü kalitede bir bilgi girişinin iyi kalitede bir çıktı vermesi tabi ki beklenemez. Ayrıca, elle dokunulan, bizzat görülen ve hissedilen ürün numunelerinin müşterilerin vazgeçilmezi olduğu bir dünyada, tamamen dijitalleşme söz konusu olamayacaktır.

Bizim Pergel Grup olarak görüşümüz tam da bu noktada şekilleniyor. Türk iş

dünyasının ve yöneticilerinin yetki hiyerarşisi içerisinde olması ve görerek-dokunarak onay vermesi gibi sebeplerle BIM bir süre daha sadece çok büyük projelerde kullanıcaktır. Hibrid sistemin kurulması gerekecektir. Bu da bir süre daha genç mimarlara dijitalleşme yolunda kendilerini geliştirirken geleneksel iş modellerinde uzmanlaşarak bu birikimlerini dijitalle aktarmak için süre tanyacaktır.

Dijitalleşmenin kendini gösterdiği diğer nokta ise ulaşılabilirlik. Dünya çapında örneklerin bizzat gidilerek incelendiği, detayların kütüphanelerde öğrenildiği çağ yerini oturduğu yerden anahtar kelimelerle her türlü örneğe ulaşmaya bıraktı. Bunun kültürel ve mesleki açıdan beslenme konusundaki faydaları apaçık ortada görünmekle birlikte; yaratıcılığı gölgelemesi ve ulaşılabilirliğin ulaşılana değersizleştirilmesi gibi tehlikeler de barındırmaktadır.

Genç mimarların bu anlamda yine yukarıda bahsettiğim "kalitesiz girdi kalitesiz çıktı" prensibini unutmamaları ve çok dikkatli olmaları gerekmektedir."



Asgari ücret zammı işverene ne gibi yükler getiriyor?

Bunun karşısında istihdam teşvik paketleri ne derece önemli?

Artı365 Danışmanlık Yönetim Kurulu Başkanı Berat Süphandağ, geçtiğimiz hafta belirlenen asgari ücret zammını ve beraberinde gelen istihdama yansımalarını yazdı.

Asgari ücret açıklandı. Buna göre asgari ücret %21 oranında artarak “asgari geçim indirimi” dâhil net 2.825,90 TL oldu. Vergiler ve sigorta primleri ile birlikte işverene toplam maliyeti ise 4.203,56 TL.

Tabi yeni yılda uygulanacak asgari ücretin belirlenmesi özellikle bizim ülkemizde ayrıca önem taşımaktadır. Bunun sebebi ise asgari ücretle çalışanların diğer ücret gruplarına oranının çok yüksek olmasıdır. Her ne kadar çalışanların hangi oranda asgari ücretle çalıştıkları resmi kurumlar tarafında açıklanmıyor olsa da yabancı kaynaklar, yurtiçinden sivil toplum örgütü ya da sendika kaynaklı araştırmalar gösteriyor ki ülkemizde çalışanların yarıya yakını asgari ücret almaktadır. Yine bu araştırmalara göre asgari ücret alanların diğerlerine olan oranlarında ülkemiz Avrupa birincisi konumundadır.

Asgari ücretin ülke genelini ne kadar ilgilendirdiğine dair bir başka gösterge de asgari ücretin “ortanca ücrete” oranıdır. Bu oran bize ülkedeki ücretlerin asgari ücrete ne kadar yakın olduğunu gösteriyor. OECD verilerine göre Türkiye bu oranda 1.71 ile OECD ülkeleri içinde ikinci sırada. İlk sırada ise Kolombiya yer alıyor. Yani Türkiye’de asgari ücret genel olarak diğer ücretlere çok yakın durumda seyretmektedir.

Dolayısıyla bu iki göstergiyi dikkate aldığımızda asgari ücretin seviyesinin çalışanların çok büyük kısmını doğrudan etkilediği sonucuna varmaktayız.

Çünkü sadece asgari ücretle çalışanların değil maaşı asgari ücrete çok yakın olan büyük bir kesimin de maaşı asgari ücrete göre belirleniyor. Dolayısıyla asgari ücretin seviyesinde çalışanlar açısından ülkemizde diğer Avrupa ya da OECD ülkelerine nazaran kat ve kat önemli ise işveren maliyetleri açısından da benzer kritik bir öneme sahiptir. Yani asgari ücret alan ya da asgari ücrete göre belirlenen çalışan sayısı çok yüksek olduğundan belirlenen asgari ücret işveren maliyetini doğrudan etkilemektedir.

Asgari ücret ve istihdam teşviklerinde son durum

Bu yüzden bu konunun işveren tarafında sonucu iki şekilde karşımıza çıkıyor. Birincisi istihdamdan kaçış ikincisi ise sigortasız çalıştırmadır. Yani belirlenen asgari ücretin maliyetinin fazla olduğunu düşünen işverenin bu yollara başvurma ihtimali artmaktadır. İşte tam da burada toplumda kritik öneme sahip olan, işsizliğin ve sigortasız personel sayısının artmasının önüne geçmek için uygulanan istihdam teşvikleri devreye girmektedir. Burada bu amaca yönelik olan ilave istihdamı teşvik eden kanunlar işverenin sırtından bu yükü belli düzeyde alırken bir yandan da ilave istihdam sağlanması konusunda işvereni teşvik etmektedir. Örneğin; yeni asgari ücret tutarına göre ücret alan bir personel için teşvikten faydalanması halinde 733 TL’den 1.341 TL ye kadar teşvik alınabilmektedir. Sigortasız çalıştırmanın önüne geçmek konusunda ise az önce bahsetmiş olduğum ilave istihdam teşvikleri kısmen etkili olsa da 17256 sayılı teşvik doğrudan sigortasız çalıştırmanın önüne geçmek için yürürlüğe konmuştur.

Tabi teşviklerin az önce bahsettiğimiz gibi doğrudan ve kısa vadeli etkileri olduğu gibi orta ve uzun vadeli etkilerini de dikkate almak gerek. Mevcut teşvikler yalnızca ilave istihdamı teşvik etmekle kalmıyor bunların dışında kadın, genç ve mesleki yeterlilik belgesine uygulanan teşvik ile genç ve kadın istihdamını ekstra teşvik ediyor, ayrıca mesleki yeterlilik belgesi ile nitelikli işgücünü teşvik ediyor. Bunun yanı sıra “İşkur İşbaşı Eğitim Programı” ile belli kriterlere sahip niteliksiz iş gücünü sisteme katıp

işi öğrenene kadar (6 aylık süre boyunca) asgari ücrete tekabül eden tüm maliyeti işveren üzerinden alıyor. Bu da yine nitelikli iş gücünü artırma adına önemli bir teşviktir. Tabi burada önemli bir husus söz konusu. Teşviklere amacının ötesinde bir görev yükleyerek işlevinin yeterli olup olmadığını değerlendirmek vahim bir hatadır. Sonuçta adı üstünde “teşvik”. Yani ana ekonomik ve sosyal koşulların uygun olması durumunda ilave istihdamı hızlandıracak, diğer bir deyişle işsizliğin azaltılmasını ivmelendirecek bir görev yüklenmeli ve buna göre değerlendirilmelidir. Ya da mevcut durumdaki gibi ağır pandemi koşullarında işsizliğin artmasına kısmen de olsa etki edebiliyor mu buna bakılmalıdır. Bundan fazlasını beklemek hatalı olur. Zaten bunun adı da teşvik olmaz.

Örneğin: pandemi sebebi ile kapalı bir restoran ya da kafe, sırf devlet istihdamı teşvik ediyor diye ilave istihdam yapar mı? Ya da teşvik uygulamasında bu beklenmeli mi? Tabi ki beklenmemeli, zaten bunun için yürürlükte olan mekanizma “Kısa Çalışma Ödeneği” ya da “Nakdi Ücret Desteğidir” ki onun adı da teşvik değil “destektir”. Bakanlık tarafından açıklanan rakamlara bakıldığında 3,5 milyon kişi için Kısa Çalışma Ödeneği vasıtası ile 20 milyar yardım yapılırken yaz sonunda yaşadığımız kısmi normalleşmede 2,1 milyon kişinin işe dönüşünü teşvik edip 1,7 milyar TL harcamıştır. Bu da uygun şartlar oluştuğunda teşviklerin ne kadar verimli olduğunu göstermektedir.

TARSUS'TAN İSTANBUL'A TÜBİTAK PROJESİ İÇİN 1 MİLYON TOHUM

Tarsus Belediyesi’nin ‘Tohum Gen Bankasına’ kazandırdığı Tarsus Nohudu, Kunduru Buğdayı ve Kara Küncü tohumlarından 1 milyon adedi İstanbul Ataşehir’deki Kadriye Faik Koparan İlkokulu öğrencilerinin TÜBİTAK projesinde kullanılmak üzere proje koordinasyon merkezine gönderilecek.

Tarsus Belediyesi’nin Ata Tohumu Projesi ülke genelinde ilgi görmeye devam ediyor. Tarsus Belediye Başkanı Haluk Bozdoğan’ın girişimleriyle oluşturulan Gen Bankasında korunan tohumların adedi 250 milyon adede ulaştı. Evladiyelik tohumlar, ekim dikim dönemleri öncesinde yöre köylülerine ve talep edilmesi durumunda kamu kurumlarına ulaştırılıyor.

Gen Bankasında bulunan Tarsus’a özgü tohumlar, bu sefer İstanbul’da Kadriye Faik Koparan İlkokulunca hazırlanan TÜBİTAK Projesi kapsamında, öğrencilerin minik elleri aracılığıyla toprakla



buluşacak. İstanbul’un Ataşehir İlçesinde yürütülen proje kapsamında okul öncesi öğrencilerine çevre ve doğa bilinci aşılanması hedefleniyor. Proje kapsamında kullanılacak özgün tohumları Tarsus Belediyesi gönderecek.

Tarsus Belediye Başkanı Dr. Haluk Bozdoğan; İstanbul Ataşehir’de eğitim ve öğretimini sürdüren Kadriye Faik Koparan İlkokulu öğrencilerinin destek taleplerini olumlu karşıladıklarını ifade ederek; yerli tohumların yaygınlaştırılması ve geliştirilmesi amacıyla başlattığımız Miras Projesi kapsamında evladiyelik Ata tohumlarını kentimizde kırsal

mahallelerde halkımıza dağıtmayı sürdürüyoruz. Bölgemizde üretilen her ürünün organik hale gelip aslına dönene kadar bu çalışmayı sürdüreceğiz. Zehirsiz mutfaklar oluşturmak ve halkımızın organik ürünler tüketerek daha sağlıklı beslenmesini sağlamak adına belediyemize kazandırdığımız Gen Bankası’nda bulunan Ata Tohumlarına yönelik ilgi artışı bizleri mutlu ederek gelecek için umutlandırıyor.

İstanbul Ataşehir’deki Kadriye Faik Koparan İlkokulu öğrencilerinin TÜBİTAK projelerinde kullanmak üzere belediyemizden istedikleri destek kapsamında 1 milyon adet Ata Tohumunu kendilerine en kısa zamanda ulaştıracaktır.

Öğrencilerimize eğitim hayatlarında ve proje kapsamında yapacakları çalışmalarda başarılar diliyorum, dedi.

10 Ocak Çalışan Gazeteciler Günü Yenışehir’de kutlandı

Mersin Yenışehir Belediyesi ve Mersin Gazeteciler Cemiyeti(MGC) 10 Ocak Çalışan Gazeteciler Günü’nü gazeteciler Nimet ve İhsan Tufan Parkı’nda düzenledikleri etkinlikle kutladı. Yenışehir Belediye Başkanı Abdullah Özyiğit, geçmiş dönemlerde MGC başkanlığı yapan gazetecilere hizmetlerinden dolayı teşekkür plaketi verirken, eline aldığı fotoğraf makinesi ile basın mensuplarının da fotoğrafını çekti.

Yenışehir Belediye Başkanı Abdullah Özyiğit, kutlamanın yapıldığı Nimet ve İhsan Tufan Parkı’nda düzenleme yaptıklarını ve günlük, haftalık ve aylık gazeteleri parka yerleştirdikleri stantta her gün vatandaşlarla buluşturacaklarını söyledi. Ayrıca Nimet, İhsan ve Tankut Tufan’ın gazetecilik mesleği için çok önemli isimler olduğunu ifade eden Başkan Özyiğit, “Pandemi yaşamımızı derinden etkiledi ama böyle zamanlarda da vefamızı ve anmamızı ihmal edemedik. Kısıtlı da olsa basın için çok önemli olan bu güzel ve özel günde geçmişe de vefamızı göstererek, bir araya geldik. 10 Ocak Çalışan Gazeteciler Günü’nü yürekten kutluyorum. Nimet, İhsan ve Tankut Tufan mesleğine büyük saygıyla yaklaşmış ve emekler vermiş çok değerli isimlerdir. Yıllar önce bu park, Yenışehir Belediyesi tarafından gazeteciler Nimet ve İhsan Tufan adına yapıldı. Biz geldikten sonra parkta yapmamız gereken çalışmaları yaptık ve günlük, haftalık ve aylık gazeteleri koyacağımız ve insanlarımızın



bu gazeteleri her gün edinilebileceği bir stant da yaptık. Ve bu stantta günlük olarak gazeteler koyacağız, isteyen vatandaşlarımız günlük olarak o gazeteleri bulacak ve burada okuyabilecek. Bunu sürekli hale getireceğiz.” dedi.

Özyiğit “Mesleğini onurla ve gururla yapan halkın sesi olan tüm gazetecilerin önünde saygıyla eğiliyorum.” İnandığını yazan, vicdanının sesinin dinleyen ve otoriteye boyun eğmeyerek hayatını kaybeden tüm gazetecileri saygıyla andığını belirten Başkan Özyiğit, “Gazetecilik dünyanın en zor mesleği, halkın sesi ve vicdanı olmak ve bunu yanında doğru bildiğini söylemek çok önemli bir iş. Söylesen suç söylemesen kabahat. Bu gazetecilik alanında emek

veren bütün dostlara hürmetlerimi ve saygılarımı sunuyorum. Ülkemiz, maalesef dünyada en çok gazetecinin kısıtlı bir şekilde yaşadığı ve hapsedildiği ülke. Bu ülkenin içinde bulunduğu durumu ifade bir tablo. Bir insanın fikirleri nedeniyle hapsedilmesi çok büyük bir sorundur. Bugün aynı zamanda görevini yapamaya çalışırken öldürülen Metin Göktepe’nin aramızdan ayrılışının 25’inci yıldönümü. Onun nezdinden bu yolda canlarının veren tüm basın emekçilerini rahmetle anıyorum. İnandığını yazan, vicdanının sesinin dinleyen ve otoriteye boyun eğmeyerek muhalif gazetecilik yapan ve bu nedenle hayatını kaybeden tüm gazetecileri saygıyla anıyorum. Mesleğini onurla ve gururla yapan halkın sesi olan tüm gazetecilerin önünde saygıyla eğiliyorum.”

diye konuştu.

Başkan Tepe “Daha demokratik bir ülke istiyorsak gazetecilere sahip çıkmalıyız” Gazetecilerin özellikle pandemi nedeniyle daha zor bir süreç yaşadığını söyleyen ve basının sorunlarını dile getiren Mersin Gazeteciler Cemiyeti(MGC) Başkanı Rüstem Kaya Tepe “Pandemi nedeniyle zor bir süreç geçiriyoruz. Bu süreçte 18 gazeteci COVID-19 nedeniyle hayatını kaybetti ve pek çok arkadaşımız bu salgınla mücadele ediyor. Yılmayacağız ve devam edeceğiz, mücadelemiz her zaman sürecek. Pandemi en çok Anadolu basının vurdu, biliyorsunuz son dönemdeki teknolojik gelişmeler gazeteciler ve basın yayın kuruluşları üzerinde çok ciddi bir sorun yaratıyor. Pandemi süreci, kan kaybeden basına son darbe gibi oldu. Basın yayın kuruluşları ve gazeteciler daha büyük sorunlarla karşı karşıya kaldılar. Bu süreçte pek çok gazete yayın hayatına son verdi ve bunun yanında Basın İlan Kurumu’ndan ilan alabilen gazetelerin sayıları neredeyse yarı yarıya indi.”

Tepe : Gazetecilik yürek ister kolay yapılacak bir iş değil, doğruları söylemek ve doğruların yanında durmak kolay bir iş değil. Bu anlamda biz gerçekleri korktukları için söylemeyenlerin gerçek gazeteci olmadığını ifade ediyoruz. Zor şartlar altında mesleğimizi icra ediyoruz. Pek çok şekilde kent gazetecileri görevlerini yapmak için mücadele ediyoruz. İhsan, Nimet ve Tankut Tufan gibi meslek büyüklerimiz Mersin gazetecilerine bir yol açtılar ve yaşadıkları tüm zorluklara rağmen bıraktıkları mesleki değerlere hepimiz sahip çıkmalıyız.”dedi

Mezitli’de turunç koruluğu açıldı



konseyimizle gerekse belediyemizin çalışmalarında bu birlikteliği sağlamak istiyoruz. Özellikle sorun yaşayanlar zaten kendi mücadelesini yaşıyor. Ama onların tek başına çözebileceği

Mezitli Belediyesinin kent merkezinde hayata geçirdiği 61. koruluk törenle açıldı.

Turunç koruluğu açışında konuşan Mezitli Belediye Başkanı Neşet Tarhan, sosyal yaşamı ve girişimciliği birleştirmek için çalıştıklarını belirterek, “Biz bu girişimci ruhu sosyal yaşamla birleştirmek için çalışıyoruz. Gerek kooperatiflerimizde gerek kent

şey değil. Biz bu sorunu yaşamayanları da bu mücadelenin içerisine katmak istiyoruz. Burada sivil toplum örgütlerine çok fazla görev düşüyor” dedi.

Mezitli’de yaşayan herkesin bir aile olduğunu ifade eden Tarhan, “İstenince her şey başarılı. Halk size güvenirse çok değerli işler yapılabilir. Paydaşlarımızın belediyemize omuz

vermesiyle birlikte çok değerli başarılar kazandık.

Mezitlililere el birliği içerisinde çok önemli tesisler kazandırdık.

Çocuk gündüz bakım evleri, aktif yaş alma merkezleri, gençlik merkezi, kafe kütüphane ve daha nice kazanımları halkımızın belediyesine olan güveni sayesinde sağladık.

En az iki çocuk gündüz bakım evi daha yapacağız. Bunun yanında Mersin basını için Basın Evinin, pazartesi günü açıyoruz. Yine açılma aşamasına gelen engelli evimiz var. Biz belediye olarak çalışıyoruz, halkımız da bu çalışmaya destek oluyor ve kentimize büyük hizmetler kazandırıyoruz” şeklinde konuştu.

Konuşmaların ardından katılımcılar koruluğa fidan dikti.

Hindistan: Bölge Hastanesinde çıkan yangın sonucu 10 yenidoğan çocuk öldü



Maharashtra’nın Bhandara ilçesinde hastanede kısa devre sonucu çıkan yangında 10 yenidoğan öldü, koğuştaki toplam 17 çocuk vardı. Yangın gece saat 02 sularında çıktı.

Yangın anında bölümde 17 yeni doğan çocuk vardı. 9 Ocak Cumartesi gecesi, bir hemşirenin tesadüf sonucu bölüme girmesi sonucu yangın anlaşıldı.

Alınan bilgiye göre kurtarma operasyonu yapılarak 7 çocuk güvenli bir şekilde çıkarıldı. Koğuştaki toplam 17 çocuk vardı. Çocukların travmatik ölümü aileleri üzerinde yıkıcı bir etki yaptı.

CHP EKONOMİ MASASI ADANA'DA KADINLARLA ŞEKİLLENİYOR

CHP Adana Kadın Kolları Başkanı Avukat Oya Tekin "CHP Ekonomi Masasının" kadın alanında ki çalışmalarını özetledi.

Adana'da zoom üzerinden ilk toplantılarını gerçekleştirdiğini ifade eden Tekin toplantıya 30 iş kadınının yanı sıra CHP Genel Sekreteri İzmir Milletvekili Selin Sayek Böke'nin de katıldığını belirtti.

Tekin zoom üzerinden gerçekleştirilen toplantının Adana'da ki iş kadınları açısından tarihsel bir sürecin inşasına katkı koyabilecek içerikte şekillendiğini de ifade etti.

Tekin yazılı açıklamasında; "Son yıllarda Türk ekonomisinde ki yaşanan olumsuzluklar tüm kesimler tarafından fazlasıyla biliniyor. CHP bu süreçte Türkiye'yi güçlendirecek bir ekonomi

aranmasıyla daha ilk aşamada bir ayrımcılığın var olması

– **İşe alım mülakatlarında kadın adaylara önce özür dileyerek evli değilse evlenmeyi düşünüp düşünmediğinin, çocuk sahibi değilse de yakın zamanda böyle bir planının olup olmadığının sorulması**

– Herhangi bir kriz döneminde üst yönetimce personel azaltılmasına karar verildiği durumlarda eşiyile aynı işyerinde çalışan kadınların, performansla bakılmaksızın sırf kadın olması nedeniyle işten çıkarılacak personel olarak tercih edilmesi

– **Kadınların pek çok iş kolunda çalışmasının neredeyse imkansız olması. Mesleklerin erkeksi (erkek işi) ve kadınsı (kadın işi) olarak ayrılması**

– Kadınların duygusal olmaları bahanesiyle yönetme becerisinden yoksun görülmeleri ve tepe pozisyonlardan daha çok kurmay pozisyonlarda çalışması

– **Çocuk büyütme ve aile sorumluluklarının istihdama ara verilmesine yol açması bunun da kadınların kariyerinde ciddi bir sorun oluşturması**

– Tepe yönetim tarafından kadın çalışanlara keyfi olarak uygulanan ve "cam tavan" olarak adlandırılan açıkça görülmeyen ancak aşılamayan engellerin varlığı"

Tekin son olarak, "üretim ve istihdam alanında farklı konumlamalara sahip tüm kadınlarla toplantılar gerçekleştirdiklerini, kadınların ekonomik yaşamın tüm kategorilerinde belirleyici bir unsur olduklarını bilinmesini istiyoruz" dedi.

Çetin: "Çukurovalı kadınlar yalnız değilsiniz"



Kadın cinayetlerinin bir türlü durdurulamadığını belirten Çukurova Belediye Başkanı Soner Çetin, bu konuda caydırıcı cezaların uygulanması gerektiğini söyledi.

Çukurovalı kadınların yalnız olmadığını söyleyen Başkan Soner Çetin, Kadın Danışma ve Dayanışma Merkezinde kadınlara hukuki ve psikolojik destek verildiğini açıkladı.

Tüm Türkiye'de olduğu gibi Çukurova Belediye Meclisi'nin gündeminde de kadın cinayetleri ve kadına yönelik şiddet vardı. Oturuma başkanlık yapan Soner Çetin, Çukurovalı kadınların yalnız olmadığını belirterek, Kadın Danışma ve Dayanışma Merkezinde hukuki ve psikolojik destek alınabileceğini açıkladı. Başkan Soner Çetin, kadın cinayetleri konusunda herkesin bir şey söyleyip tepki gösterdiğini, ancak laf olsun diye konuşmamak gerektiğini söyleyerek, "Burada yanlış giden bir şey var. Artık gereğini yapmak gerekiyor. Ciddi tedbirler alınmalı" dedi.

Pandemi döneminin insanların psikolojisini bozduğuna dikkat çeken Başkan Soner Çetin, beraberinde gelen ekonomik sıkıntıların aile içi şiddeti artırdığını söyledi. Çetin, "Biz belediye olarak farkındalık yaratmak adına daha önce de ciddi faaliyetler yaptık ve Türkiye'ye örnek bir çalışmaya imza attık. Kadın Danışma ve Dayanışma Merkezi halen çalışmalarını sürdürüyor. Bu merkezde hem avukat var, hem de sosyolog ve psikolog var. Çok değerli çalışmalar yapılıyor, kadınlara hukuki ve psikolojik destek veriliyor" şeklinde konuştu.

Kadınların ihtiyaç olması halinde merkezin 05395774787-05395774797 telefonlarını aramasını isteyen Başkan Soner Çetin, "Kadın cinayetlerinde iyi hal indirimi uygulanmamalı, cezalar caydırıcı olmalı" ifadesini kullandı.



politikası oluşturmayı amaçlıyor" dedi.

Tekin Adana'da iş kadınlarının da dahil edildiği çalışmalara ilişkin düşüncelerini şu şekilde ifade etti; "Yapılan toplantılarda iş insanları adına katılımının çoğunlukla iş adamları tarafından yapıldığını iş kadınlarının ise bu toplantılarda katılımlarının az olduğunun fark edilmesinin ardından iş kadınlarıyla da toplantıları başlatmaya karar verdik... Bilinen başka bir gerçeklik ise kadınların çalışma hayatının, geçmişten günümüze geleneksel kalıplar engeli ile karşılaşmasıdır. Kadını aile ve aile içi sorumluluklarla sınırlayan anlayış, kadının iş gücüne katılımının önündeki en büyük engel. Kadınların çalışma hayatında olmasına karşı önyargı günümüzde tam olarak bitmese de eski yıllara oranla azalan bir eğilimde. Günümüzde bu konuda, kadını destekleyen ve teşvik eden hukuki düzenlemeler yapılıyor.

Toplumun refahı için cinsiyet eşitliğinin önemini ve kadının çalışma hayatındaki vazgeçilmezliğini bir kez daha vurgulayarak, Sosyal ve ekonomik yaşamda güçlü kadınlar, güçlü bir toplumun teminatıdır diyoruz. İşgücü içerisindeki her 10 kadından yalnızca 3'ü istihdama katılabilir. Kadınların istihdama katılım oranı %29.4 iken erkeklerin istihdama katılım oranı %65.7 olarak görünüyor.

Türkiye'nin ve diğer ülkelerin iş gücüne katılımındaki cinsiyet eşitsizliği incelendiğinde OECD tarafından yıllık açıklanan 2019 verilerine göre Türkiye'de kadınların işgücüne katılım oranı %34.4 ile en son sıralarda yer alıyor. Türkiye'nin ardından gelen ülkeler ise %41.3 ile

İtalya, 44.7 ile Meksika ve 44.7 ile Yunanistan, diğer taraftan OECD ortalamasının %54.6 olarak gerçekleştiği listede İzlanda %77.3 ile listedeki ilk sırada yer alıyor.

DİSK-AR'ın çalışma yaşamında toplumsal cinsiyet eşitsizliği raporuna göre, kadın ve erkekler arasında hem gelir hem de ücretler açısından ciddi farklılıklar var. Erkekler kadınlara göre %31.4 daha fazla gelir elde ediyor.

Kadınların istihdamında en belirleyici faktör eğitim. TÜİK'in açıkladığı eğitim durumuna göre yıllık ortalama esas iş gelirlerine bakıldığında eğitim seviyesi düştükçe erkeklerin işgücüne katılımında önemli bir fark görülmezken kadınların katılımı büyük ölçüde düşüyor. Hem kadınlarda hem de erkeklerde eğitim düzeyi arttıkça istihdam oranının arttığı görülüyor. Bu anlamda kadınlar arasında en yüksek gelire sahip olanlar 42 bin 238 TL ile yükseköğretim mezunu kadınlar.

Kadınların istihdam oranlarında en önemli belirleyici faktörlerden biri eğitim. TÜİK'in açıkladığı eğitim durumuna göre yıllık ortalama esas iş gelirlerine bakıldığında eğitim seviyesi düştükçe erkeklerin işgücüne katılımında önemli bir fark gözlenmezken, kadınların katılımı büyük ölçüde düşüyor. Kadınlarda hem erkeklerde eğitim düzeyi arttıkça istihdam oranının da arttığı görülüyor. Bu bağlamda kadınlar arasında en yüksek gelire sahip olanlar 42 bin 238 TL ile yükseköğretim mezunu kadınlar.

İş yaşamında yaşanan sorunları sadece kadınların yaşadığı sorunlara indirgeyecek olursak;

– Pek çok iş ilanında "erkek" çalışan



Buket
ALTINOK



Toplumsal Cinsiyet ve Hukuk Çalışmaları

MERHABA Değerli okurlar, Fem Haber adı altında, bundan sonra her iki haftada bir, HABERE GÜVEN aracılığı ile toplumsal cinsiyet eşitliği duyarlılığında yapılan yerel ve ulusal çalışmaları sizlerle paylaşmak adına yazılarımı hazırlayacağım. Bu yazı dizisine henüz hiçbir yerde haber olmamış çok özgün ve ilham verici bir çalışmayı tanıtarak başlayacağım.

Bu çalışmanın arkasında, kadın konusuna duyarlı duruşları ile çok iyi tanıdığımız 3 kadın avukat var. Av. Ayşe ZİLAN, Av. Cemre TOPAL ve Av. Songül YILDIZ



“Adana Yargı çevresinde cinsiyet ayrımcı dilin kararlara etkisi konusunda farkındalığın artmasını sağlamak, genç avukatlara yönelik farkındalık yaratmak üzere eğitim ve atölye çalışmaları düzenlemek, cinsiyetçi dilin azalmasına katkı sağlamak bu çalışmanın hedefidir.” diyerek ifade ediyorlar hedeflerini.

TOCH (Toplumsal cinsiyet ve hukuk çalışmaları) bir yıldır süregelen bir çalışma. 2015 yılından günümüze kadar görülmüş kadına yönelik şiddet dosyalarının kararlarında ve yargılama sürecinde kullanılan cinsiyetçi dili tahlil etmek üzerine çalışılmış. Dilin cinsiyetçi olması mahkemelerin tarafsız olması gerekliliğinin önünde büyük bir engel oluşturuyor mu zaten? Dil toplumun aynasıdır evet. Toplumsal cinsiyet algısındaki değişimin de dilden başlaması gerektiğini de onlarca yıldır konuşuyoruz aslında. Hani şu hepimizin bildiği “bayan değil kadın” ifadesini, dilimize yerleştirme çabasında bile kaç milyon kişinin zihnini meşgul etti kadın ve toplumsal cinsiyet konusu bir düşünsenize. Dili değiştirmenin, alışkanlıklarımızı değiştirmenin en önemli adımı olduğunu bence hepimiz kabul ediyoruz artık.

Peki TOCH'un ne kadar önemli bir konuda çalıştığını şimdi bir kez daha fark ettik mi?

Haklarımızı aramak için çıktığımız mahkemelerde , hukuk sisteminin içinde bile hatta, dil o kadar cinsiyetçiymiş ki, bu konunun bu kadar zamandır ihmal edilmiş olmasına bile çok şaşıracağsınız. Bu başarılı avukat arkadaşlarımızın yaptıkları bu meşakatli çalışma sırasında fark ettikleri onca konuyu keşke harfiyen sizinle paylaşabilsem. Yaptıkları bu çalışma inanılmaz açılımlar yarattı benim zihnimde ve eminim sizi de çok şaşırtacak. İyi haber şu ki, bu çalışmaların tamamını takip edebileceğimiz web siteleri 2021 Şubat ayında açılmış olacak. Şu anda TOCH twitter hesabı da aktif duruma geçmiş halde.

Biraz kim olduğunuzdan ve çalışmanızdan bahseder misiniz bize?
“Toplumsal cinsiyet ve hukuk alanında

çalışmalar gerçekleştiren bir grup feminist avukat olarak, bu kez yargılama süreçlerindeki cinsiyetçi dili ve ayrımcılığı açığa çıkarmak, bu konuda farkındalık yaratarak yaşanacak dönüşüme katkı sağlamak üzere yola çıktık. Adana da avukatlık yapıyoruz ve yıllardır kadın mücadelesinin içerisindeyiz. Toplumsal cinsiyet ve hukuk çalışmaları grubu olarak zaman zaman Adliye koridorlarında, mahkeme salonlarında tanık olduğumuz, zaman zaman da iddianamelere, duruşma tutanaklarına, adli tıp raporlarına ve mahkeme kararlarına yansıyan ayrımcı dil ve tutumları tespit etmek ve bunu dönüştürmeye katkı sağlamak temel hedefimiz.”

Peki, nereden başladınız bu meşakatli çalışmaya?

“Cinsel saldırı, kadına yönelik şiddet gibi dosyalara erişme çabasıyla başladık, en zorlu süreci de zaten analiz yapabileceğimiz verileri toplamak yönünde yaşadık. Veri toplamaya ilişkin çalışmamızı kolaylaştıracak çeşitli yöntemler denedik. **Adana Barosu Kadın Hakları Komisyonu desteği ile Adalet Komisyonuna gittik ancak dosyalara erişim talebimiz reddedildi.** Bilgi İşlem Daire Başkanlığı ile görüştük, Adana Baro Başkanı Veli KÜÇÜK'ün desteği ile, son beş yıl içerisinde Adana'da işlenen kadın cinayeti, cinsel saldırı, ve yaralama dosyalarını CMK avukat atama sisteminden baro tarafından görevlendirilen meslektaşlarımızın dosya paylaşımı ile inceleme fırsatı bulduk. Büyük emeklerle topladığımız bu verilerin analiz sürecine geçildi.”

Peki bu analizlerden nasıl çıkarımlarda bulundunuz, kısa başlıklar halinde okuyucularımızla paylaşabilir misiniz?

“Aslında çok uzun yıllardır mahkeme süreçlerindeki cinsiyetçi dil kadınların dikkatini çekmiş durumda. Bilindiği üzere İstanbul'da 1987 yılında 'Dayağa Karşı Dayanışma Yürüyüşü' yapıldı. Aile içi şiddete karşı düzenlenen bu kampanya ve yürüyüşün çıkış nedeni de Çankırı'da bir hakim, dayak nedeniyle boşanmak isteyen bir kadının davasını, “Kadının sırtından sopayı, karnından sıpayı eksik etmemeli” diyerek reddetmesiydi... Bu zihniyetin kadınların öldürüldüğü, tecavüze ve şiddete uğradığı dosyalarda etkisini gözler önüne sermek istedik..Bu çalışma aynı zamanda uzun yıllardır kadın örgütlerinin kadın cinayetleri ve kadına yönelik cinsel saldırı dosyalarında yürüttüğü mücadele, dava takipleri ve bu yönde kamuoyu yaratmalarının davalarda oldukça etkili olduğunu görmemizi sağladı. Haksız tahrik ve iyi hal indirimleri geçmişte en küçük bahanelerle bile uygulanırken son 5 yıllık inceleme konusu zaman diliminde kadın cinayetlerine ilişkin mahkeme kararlarında bu

indirimlerin daha dikkatli uygulandığını gözlemledik. Bu kapsamda incelenen dosyalarda kadınların genel olarak en yakınlarındaki erkekler tarafından (eş, eski eş, sevgili, akraba v.s.) öldürüldüğü, bir kısmında şiddet hikayelerinin eskiden de var olduğu ortaya çıktı. İncelenen 20 dosyadan (Mahkemelerce yapılan yargılamalarda) 13 adet dosyada haksız tahrik indiriminin uygulanmadığı, 9 adet dosyada ise iyi hal indirimin uygulanmadığı analiz edilmiş oldu.”

Genç avukatlara toplumsal cinsiyet ve hukuk alanında ayrıca cinsiyetçi dil ve etkileri konularında farkındalık yaratmak üzere eğitim ve atölye çalışmaları düzenlemek” de vardı hedefleriniz arasında. Bu konuda da çalışmalara başladınız mı peki?

“Covid 19 koşulları dahilinde yüz yüze yapılması planlanan eğitimleri zoom üzerinden gerçekleştirebildik. 6-7 Mayıs tarihlerinde, Eğiticiler eğitimi olarak planlanan çalışmaya Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesinden Barış Akademisyeni olduğu için ihraç edilen Yrd. Doç Dr. Fehime Ceren Akçabay, ve Anadolu Üniversitesinden Barış Akademisyeni olması gerekçesi ile ihraç edilen Yrd. Doç



Dr. Kıvılcım Turanlı eğitmen olarak yer aldı. Eğitim danışmanı olarak destek aldığımız Çukurova Üniversitesinden Barış Akademisyeni olduğu için ihraç edilen Yrd. Doç Dr. Esengül Ayyıldız da çalışma içerisinde yer aldı. Eğitim Çalışmasının devamı niteliğindeki ikinci çalışma katılımcılarla birlikte kararlaştırılan 27-28 Mayıs tarihlerinde gerçekleşti Yrd. Doç Dr. Fehime Ceren Akçabay ve Yrd. Doç Dr. Kıvılcım Turanlı eğitmenliğinde iki gün süren çalışma da zoom programı üzerinden online olarak gerçekleştirildi.” Peki bu eğitimlerle ilgili dönütleri gözlemleyebildiniz mi?
“Yıllardır toplumsal cinsiyet konusunda

kendini geliştirme çabasında olan, bu alanda hatırı sayılır deneyimleri olan bizler bile **“FEMİNİST HUKUK METODOJİSİ”** hakkında çok önemli şeyler ekledik kendimize. Eğitimlere katılan avukat arkadaşlarımız da çok farklı bir perspektife geçiş yaptıklarını ve eğitimin çok memnun kaldıklarını ifade ettiler zaten. Devam edecek olan eğitimlerimize, katılım taleplerinin gittikçe artıyor olması da eğitimin verimliliğinin en açık göstergesi zaten”

Peki bu çalışmayla ilgili ulusallaşma beklentiniz veya çabanız var mı?
“Tabi ki... Türkiye'nin her yerinden bu konuya ilgili duyan, farklı deneyimleri ve tanıklıkları bulunan avukat arkadaşlarla bir ağ oluşturmayı ve çalışmayı birlikte yürütmeyi istiyor ve hedefliyoruz. Bunu sağlamak için birçok avukat arkadaşımızla görüştük ve ortaklaşabileceğimiz çalışma alanlarını konuşuyoruz.

Toplumsal Cinsiyet ve Hukuk Çalışmaları'nız ile ilgili eklemek istediğiniz herhangi bir başka bilgi var mı?

6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa uygun, gerekli sorumluluk ve hassasiyetin gösterildiği bu çalışma sırasında karşılaştığımız cinsiyetçi dil ve tutumları, kadınlara yönelik ayrımcılığın yargı süreçlerinde nasıl yaşandığını görebilmek, tartışabilmek ve bir değişime katkı sunabilmek adına Anayasal bir ilke olan hukukta aleniyet ilkesi gereği paylaşmak istiyoruz. Yargılama faaliyeti sırasında Meslektaşlarımızdan

karşılaştığı cinsiyetçi dil ve tutumlardan yalnızca olumsuz olanları değil olumlu olanları da bizimle paylaşması halinde çalışmanın daha da güçleneceğini ve dönüşüme katkının artacağını düşünüyoruz.

Bu değerli çalışma ile ilgili ilk röportajı bizimle yapmış olduğunuz için teşekkür ediyoruz, bu çalışmanın yargıda olumlu bir sürecin başlamasında önemli bir adım olacağına yürekten inanıyoruz ve çalışmalarınızın ve başarılarınızın devamını diliyoruz.

Bu keyifli röportaj için biz teşekkür ederiz ve yeni yayın hayatınızda biz de size başarılar dileriz.



Hoşgeldin 2021! Muratcan Işıldak

Kadına Şiddet artık yerini katliamlara bıraktı. Her akşamın sabahı ya da her sabahın akşamı olmadan bir çığlık duyuyoruz. **Anamızın, bacımızın, kardeşimizin hayatına birileri tarafından nokta konuluyor.**

Kadınımız yeri geldi cepheye top taşıdı, yeri geldi dünyayı dize getirecek liderler doğurdu, kendi açken çocuklarını ve eşini aç bırakmadı. Bu topraklarda kadına saygı ve sonsuz minnet vardı.

Şimdi ne değişti de siz cellatlığa soyundunuz?

Kadın'ın bu topraklarda rahat ve huzur içinde yaşamasını sağlamak için insan olduğunu unutmamız gerekmekte. Kızımız dolmuşa bindiğinde acaba ıssız bir yere götürülecek miyim korkusu içinde olmamalı. Kadın akşam eşim eve geldiğinde şiddete uğrayacak mıyim korkusu içinde de olmamalı.

Günümüzde gelişen ve kültürel kavramların gelişmesine bağlı olarak kural tanımaz, bir diğerine saygı gösterme noktasında başarılı olamayan bir toplum hâkimiyet kurmaktadır.

Kadın'ın önce insan olduğunu unutmadan, kadınlarımızın ülkemizde rahat ve huzur içerisinde yaşamasını sağlamamız gerekmekte. Bir kızımız dolmuşa bindiğinde acaba ıssız bir yere götürüleceği korkusu içinde olmamalı. Bu korku imparatorluğu içerisinde kadınlarımız tek kalmamak için birlikte inmek ve birlikte toplu taşımaya binmek zorunda kalıyorlar. Sosyal devletin bu noktada yetersiz kaldığını görmekteyiz.

Kadına sen kimsin diye sorunca, iki çocuğumun anasıyım ya da kocamın karısıyım diyor. İyi de sen kimsin dediğinizde de kendini yine hep edilgen bir vaziyette tanımlamaya alıştıyor. Bu durumda birey olma yoluna kendini hazırlayan kadınımız artık ben “bireyim” diyebilmeli. Bu paranoyadan kurtulmalı ve kadının üzerindeki göz, o akbaba gibi, sürekli her hareketi denetleyen, kontrol eden yapıdan sıyrılmalıdır. Bundan kurtulmanın artık bir zamanı geldi; fakat bu noktadan itibaren konuyu sosyolojik bir açıya doğru götürmek istiyorum. Bu gözlem altında, her hareketin denetlenmesi, aslında devletlerin varoluş biçimi de bu değil mi? Paranoyanın gelişmesi son derece doğal.

Özgürlük içinde, ben bugün de şöyle bir hareket yapayım demek de mümkün değil;

çünkü hemen pat diye bir el, biraz kendini denk al diyor. Demek ki bu denetim ve kontrol zaten devlet ve kurumlarının ana işleyiş felsefesi. O halde üniversitede, sokakta, tarlada biz kendi keyfimize göre hareketler yapamayız. Demek ki devlet nasıl, kelimenin tam karşılığı ‘pan optik’ yani herşeyi gören bir göze sahipse, Üniversite de her şeyi gören bir göze sahip olmalı; çünkü üniversite de devletin bir kurumudur ve istendik, aynı tipte davranışlar yaratmayı amaçlayan bir kurumdur. O zaman ben de soruyorum, zaten küçüklüğümüzden beri gelen pek çok konudaki hareket kısıtlılığı ve istendik davranışlar gösterme bize dönük gözetim ve denetimler, üniversitede de devam ediyorsa, üniversite eğitiminin bundan önceki veya toplum içinde bundan sonra yaşayacağımız gözetleniyorum, denetleniyorum paranoyasından ne gibi farkı var. Peki, **o zaman üniversite bizi ne yapacak?** Özgür bırakırsa adı kargaşa olacak. Ne yapacak şimdi?

Birey artık farklı gözlerle bakmayı ve bazı şeyleri görmeyi, farklı algılamayı öğrenmeli. Bazı şeyleri duymayı ve algılamayı, düşünmeyi, mücadele etmeyi öğrenmeli. Kendini güven altına alabilmenin birinci yolu mücadeleye başlamaktır ve bu mücadeleye bir yerden başlamalı.

Konumuza bir de farklı bir bakış açısı ile bakalım “Mitolojik açıdan baktığımız vakit genelde Anadolu, Eski Yunan, Eski Roma kültürlerine baktığımızda, insan bilinçlenmediği oranda karanlığa düşüyor, karanlığa düştüğü oranla **“tanrılar”** yaratmaya başlıyor. Korkularını dengeleyebilecek tanrılar yaratmaya başlıyor. Bu nedenle de ne zaman korksa yaratmış olduğu mitolojik tanrılarına sığınıyor, tanrılar da onları en çaresiz anlarında gelip kurtarıveriyor. Kadınlar da daha fazla korkutuldukları, daha fazla baskı altında tutuldukları, daha fazla karanlıkta bırakıldıkları için, acaba tanrılar yaratarak mı hayat mücadelesine giriyorlar? Durum bu iken, erkek egemen dünyada, erkek tanrılar mı yaratıyorlar? Bana kalırsa yaratıyorlar. Babasına tapmaya başlıyor, babası ne derse onu mutlaka yapmak, hem de korkarak yapmak durumunda kalıyorlar. Ağabeyi de bu anlamda ‘lesser god’ ama o da bir tanrı. Şu halde, tabi bu erkek tanrılar arasında kadınlar üniversiteye nasıl sıyrılıp giriyorlar? Üniversitede, bilimin aydınlanmasıyla acaba bu tanrıları dengeleyebilirler mi; yoksa bu tanrılar zaten evlenene kadar, evlendikten sonra, ayrı bir tanrı geliyor biliyorsunuz

‘kocalar’, bunların egemenliği altında yollarına devam mı ediyorlar. Üniversite süreci, aydınlanma dönemi dediğimiz o süreç acaba yaratılan bu fantezi ürünü tanrıların dengelenmesinde bir bilinç kazandırıyor mu, kazandırmıyor mu?

Bu konuya duyulacak hassasiyet hem toplumsal düşünce de kazanç sağlar hem de yapılacak olan yasal düzenlemeler ile eğitimsel ve kültürel algıları yapılandıracaktır.

Sosyal Devletimizde neler yapılmalı; 1) Her türlü kadına yönelik uygulanmış olan şiddetin soruşturulması ve cezalandırılması

2) Aile içi şiddeti önlemek için kamusal çalışmaların artırılması ve kapsamlı ele alınması şart

3) Sosyal yaşam ortamı olan sokak, ev, işyeri, spor merkezi veya yaşam alanında uygulanacak olan şiddete karşın caydırıcı yasal tedbirler alınmalı ve uygulanmalı

4) Cinayete maruz kalmış veya şiddete uğramış kadınların, eve geliş saati ve ya telefon ile sıkça konuşması gibi nedenlerden tahrik sayılarak büyük ceza indirimlerine gidilmesi engellenmeli ve toplumun en savunmasız bireyleri olan kadın ve çocuklara yaşam hakkına yönelik suçlarda ceza indirimi kesinlikle uygulanmamalı

Bugün bir Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı sokakta rahat gezip, özgürce fikirlerini aktarmakta sıkıntı yaşıyorsa bunun durum analizi net ve somuttur. Sosyal devlet vatandaşlarının refahı, huzuru ve sağlığı için vardır, eğer sosyal devlet olmaktan ve büyük bir devlet olmaktan bahis ediyorsak, önce yurttaşlarımızın hak ve özgürlüklerini korumamız şart.

Gelişmiş olan toplumlarda kadın veya erkek olarak değil insan veya birey olarak çözümlemeler yapılmaktadır. Ancak günümüzde ülkemizde halen kadınların büyük bir oranının sürücü belgesi olmasına rağmen çeşitli sebeplerden ötürü araç kullanmamaktadırlar.

Ancak kadınların varoluşlarından gelen mücadele ruhu, ilerici düşüncelerini ve yaşama daha çok bütünleşmelerini sağlamaktadır. Bu durum da hem kendilerini, hem de ailelerini taşımaktadırlar, acil bir durumda kendilerini hem de ailelerini işe, hastaneye veya başkana alanlara yetiştirmek için öncülük yapmaktadırlar. Kadınların iş hayatında aktif varlıkları ekonomiye destek vermekte, hem de ekonomiden pay almaktadırlar. Bu durum göz önünde bulundurulduğu vakit 2019 Türkiye’sinde en tehlikeli travma ise ataerkil toplumun erkek hakimiyet olgusudur.

**Hoş geldin 2021
Hoş gittin 2020 !**



GENÇLER İŞSİZ, BORÇLU VE KAYGILILAR!

CHP Gaziantep Milletvekili İrfan Kaplan, üniversiteyi bitirdikleri halde iş bulmadığı için KYK borçlarını ödeyemeyen ve haklarında yasal işlem başlatılan gençlerin kredi borçlarının silinmesi için çağrıda bulundu.

Genç işsizlik oranının her geçen gün arttığını hatırlatan Kaplan, “KPSS’ de birinci olduğu halde mülakatta elenen gençler varken; sahte diplomalı yandaşların 4-5 maaş aldığı ülkemizde artık atamalar siyasetle değil, liyakatle yapılmalı!” dedi. Nitelikli işsizlerin sürekli arttığını vurgulayan Kaplan, ”Ülkemizde gelir düzeyi eşitsizliğinin de aynı doğrultuda artması, sistemin tamamen gözden geçirilmesi gerektiğinin en açık kanıtıdır. Bu şekilde devam edemeyiz. Gençlerimiz işsiz, borçlu ve kaygılılar!” dedi.

Ülke genelinde 3 milyon 100 bin gencin KYK borcunu ödeyemediğini ve 300 bin borçlu genç için ise yasal işlem başlatıldığını kaydeden Kaplan, “Bu gençlerin ücretsiz eğitim hakkı gasp edilmiştir. İş imkânı da tanınmadığı gibi borç batağına sürükleniyorlar. Her gün yüzlerce gençten mesajlar alıyoruz. İçlerinde öğrenim kredisi aldığı halde maddi sebeplerden okuluna devam edememiş, mezun olamadığı gibi bir de KYK’ ya borçlanmış gençler bile var. Hatta iki üniversite mezunları ve KPSS’ de derece yapanlar bile işsiz ve KYK’ ya borçlular. Özetle KYK borçlarını yapılandırmak hiçbir şeyi değiştirmez. Bu borçların tamamı silinmelidir! İş vermediğiniz gençler borç ödeyemez” dedi.

YANDAŞ ŞİRKETLERİN DEĞİL, GENÇLERİN BORÇLARINI SİLİN
“Mecliste defalarca “KYK borçları silinsin” tekliflerini reddetmelerine rağmen 5’li çetenin vergi borçlarını tek kalemde silenler, iş imkânı sağlayamadığı gençlerine icra takibini hak gördüler.” diyen Milletvekili, “Bu kabul edilemez bir adaletsizliktir. Yalnızca Cengiz inşaatın silinen vergi borcuyla 42 bin gencin KYK borcu ödenebilirdi. Yandaş şirketlerin değil, gençlerin borçlarını silin. Hepimizin geleceği olan bu gençler ülkemizde hayata yenik başlatılıyor. Bu ülkemiz için de geleceğimiz içinde büyük kayıptır. Desteklenmesi gerekenler, geleceğimizi şekillendiren gençler olmalıdır. Sürekli artan beyin göçü ve iltica başvuruları da bunun en somut kanıtıdır. “ dedi.

“EXPO 2021 HATAY” A COVID-19 NEDENİYLE YENİ TARİH



SAVAŞ: “ERTELEMİYİ FIRSATA DÖNÜŞTÜRECEĞİZ”

23 Nisan-29 Ekim 2021 tarihleri arasında Hatay Büyükşehir Belediyesi tarafından yapılması planlanan Expo 2021 Hatay, Covid-19 salgınının artarak devam etmesi nedeniyle ileri bir tarihe ötelendi.

Antakya ve İskenderun'daki iki farklı alanda

Medeniyetler Bahçesi temasıyla gerçekleştirilecek organizasyonun tarihi, Uluslararası Bahçe Bitkileri Üreticileri Birliği (AIPH) ve Hatay Büyükşehir Belediyesinin aldığı kararla 10 Aralık 2021 olarak belirlendi.

Dünyada, Türkiye’de ve Hatay’da salgının son aylarda olağanüstü şekilde yayılmasının neden olduğu sağlık koşullarını dikkate aldıklarını ifade eden AIPH Genel Sekreteri Tim Briercliffe, “Expo organizasyonunu üstlenen kentlerin, yurtiçi ve yurtdışından gelecek katılımcı ve ziyaretçilerin sağlık ve güvenliğine öncelik vermesi çok önemlidir. Expo 2021 Hatay’ın Aralık 2021’e ertelenmesi kararı, pandeminin dünyanın her tarafında insan hayatını ciddi biçimde tehlikeye sokan büyük etkisi nedeniyle alındı. Bu erteleme kararının hem Expo 2021 Hatay ziyaretçileri, hem ulusal ve uluslararası katılımcılar için daha güvenli bir Expo ortamı ve deneyimi sağlayacağına inanıyoruz” dedi.

“ORGANİZASYON 10 ARALIK 2021-30 MAYIS 2022 TARİHLERİ ARASINDA GERÇEKLEŞECEK”

Uluslararası katılımcıların kendi bahçe ve pavilyonlarını hazırlamak ve daha etkin faaliyetler düzenlemek üzere Hatay’a gelmek için daha fazla zamana sahip olacaklarını da belirten Briercliffe, organizasyonun 10 Aralık 2021-30 Mayıs 2022 tarihleri arasında gerçekleşeceğini kaydetti.

LÜTFÜ SAVAŞ’TAN AIPH YÖNETİM KURULU’NA TEŞEKKÜR

Hatay Büyükşehir Belediye Başkanı Lütfü Savaş, alınan

kararı değerlendirmesinde organizasyonu 23 Nisan 2021’de gerçekleştirmek için yoğun çaba harcadıklarını ifade etti. Lütfü Savaş, “23 Nisan 2021’de Expo 2021 Hatay’ı organize etmek için var gücümüzle çalışırken, Covid-19 salgını şehrimiz dâhil tüm dünyada normal yaşamı ciddi şekilde etkiledi. Biz bu erteleme kararını bir fırsata dönüştürmek ve 10 Aralık 2021’e kadar olan zamanı Expo 2021 Hatay’ın çok daha başarılı olması için değerlendireceğiz. Bu süreçteki verimli iş birliği ve yardımları için AIPH Yönetim Kurulu’na teşekkür ediyoruz” dedi.

“UNUTULMAZ BİR EXPO’YA EV SAHİPLİĞİ YAPACAĞIZ”

Lütfü Savaş açıklamalarının devamında şu ifadelerle yer verdi: “Expo 2021 Hatay’ın açılış öncesi ve sonrasında hem Antakya hem de İskenderun alanlarında bir dizi heyecan verici Expo etkinlikleri düzenleyeceğiz ve Hatay’ı bir festivaller şehrine dönüştüreceğiz. Başta sanatsal, kültürel, gastronomi, gençlik ve çocuk etkinlikleri olmak üzere, fuar, seminer ve konferansları Hatay’ın hayatında kalıcı hale getireceğiz. Bu sayede ziyaretçilerimize Hatay’ın güzelliğini keşfetmek ve tekrar tekrar ziyaret etmek için fırsat yaratacağız. Sonuç olarak, güzel ve unutulmaz bir Expo’ya ev sahipliği yapmak için 10 Aralık 2021 tarihini dört gözle bekliyoruz.”

Bilindiği üzere pandemi sebebiyle dünyadaki birçok organizasyon ileri bir tarihe ertelenmişti. 2020 yılındaki Tokyo Olimpiyatları 2021 yılına, Katar’da yapılması planlanan Expo 2021 Doha etkinliği de Covid-19 pandemisi nedeniyle 2023 yılına ertelenmişti.

TARIM ÖĞRETİMİNİN 175. YILI



175 yıl önce, 1846 yılında Yeşilköy Ayamama çiftliğinde başladığını belirterek, Cumhuriyetle birlikte 1933 yılında kurulan Yüksek Ziraat Enstitüsü ile çağdaş bir zemine oturmuş ve günümüze kadar gelmiştir, dedi.

EKİLEBİLİR

ALANLAR VE SU KAYNAKLARI AZALIYOR

Yakın geçmişe kadar önemi çok vurgulanmayan tarımın, artan nüfus ve beraberinde gelen beslenme baskısı nedeniyle daha da önemli hale geldiğine vurgu yapan Korkut, her geçen gün tarım için hayati öneme sahip olan ekilebilir alanlar, su kaynakları, çevre, vb. kaynakların azaldığına dikkat çekti. Korkut şöyle konuştu:

“Değişen çevre ve iklim koşulları, küresel ısınmanın etkileri, 8 milyara yaklaşan dünya nüfusunun besin madde ihtiyaçlarının karşılanması, giderek güvenli ve sağlıklı gıdaya ulaşımı zorlaştırmaktadır.

Aynı zamanda son bir yıldır yaşadığımız COVID-19 pandemi süreci de, tarımın ne kadar stratejik bir öneme sahip olduğunu çok açık ve net olarak bir kez daha gözler önüne sermiştir.

İnsanların sağlıklı ve dengeli beslenmesi için ihtiyaç duyduğu bitkisel ve hayvansal ürünlerin yeterli miktarda ve uygun maliyetlerde üretilmesi tüm dünya ülkelerinin öncelikli hedefleridir.”

Şube Başkanı Feyzullah Korkut ÜRETİM ODAKLI ÇÖZÜMLER ÜRETİLMELİDİR

Ülkemizde 46 ziraat fakültesinin her yıl beş bin yeni mezun verdiğini ifade eden Korkut, Türkiye’de yaklaşık olarak 120 bin ziraat mühendisinin bulunduğunu ve yaklaşık olarak 30 bin meslektaşının işsiz olduğunu belirterek şöyle konuştu:

“Diğer taraftan gerçek anlamda tarım potansiyelimizi göz önüne aldığımızda 150 – 160 bin ziraat mühendisine gereksinim olduğunu söyleyebiliriz. Bir taraftan ciddi işsizlik gerçeği varken, diğer taraftan istihdam edilecek nitelikli ve kalifiye eleman bulunamadığı gerçeği ise ironik bir realitedir... Bu konular üzerinde başta ülkeyi yöneten ve karar verme yetkisi olan

yöneticilerimizin belli bir plan ve program dahilinde konu ile ilgili tüm paydaşlarında görüşlerini alarak, çağın ve geleceğin gereksinimlerini de dikkate alıp, üretim odaklı çözümler üretilmelidir.”

ÜLKE TARIMINA HİZMET VERMEYE DEVAM EDECEĞİZ

Tarımsal eğitim ve öğretimi yalnızca fakülteler bazında düşünmenin yanlış olacağını, daha temelden alınıp dijital çağın yeni teknolojileri ve donanımlarıyla harmanlanan bir formasyona acilen geçilmesi gerektiğine vurgu yapan Korkut, tarım eğitiminin orta öğrenim düzeyinden başlayarak kesintisiz üniversite eğitimiyle pekiştirilmesi gerektiğini belirterek konuşmasını şöyle sürdürdü:

“Ziraat Mühendisleri Odası olarak, 67 yıllık geçmişimize sahip çıkarak, ilkelerimizden asla vazgeçmeden, üyelerimizden aldığımız destek ve genç meslektaşlarımızdan aldığımız enerji ile mesleğimize, meslektaşlarımıza ve ülke tarımına yönelik hizmetler vermeye devam edeceğiz.

Cumhuriyetimizin Kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk’ün de belirttiği üzere “Kılıç ve Saban; Bu iki fatihten birincisi ikincisine daima mağlup olmuştur. insanlık var oldukça bu gerçek değişmeyecektir.”

TMMOB Ziraat Mühendisleri Odası (ZMO) Adana Şubesi, Tarım Öğretiminin 175. Yılı'nı düzenlenen törenle kutladı. Tarım Öğretiminin 175. yılı nedeniyle düzenlenen kutlama etkinliği Atatürk Anıtı'na çelenk konulup, saygı duruşunda bulunulması ve İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başladı.

Atatürk Parkı'nda gerçekleşen törene Cumhuriyet Halk Partisi Adana Milletvekili Ayhan Barut, ZMO Adana Şube Yönetim Kurulu, akademisyenler, ziraat mühendisleri ve öğrenciler katıldı.

Etkinlikte konuşan ZMO Adana Şube Başkanı Feyzullah Korkut, tarım öğretiminin bu topraklar üzerinde bundan



OBLOMOV'LUK Nedir?

*Dr. Figen Demir Kardeş
(Hunili Doktor)*

Selam dostlarım; son derece kültürlü bir hunili doktor ve bilinçli bir plemses olarak, biliyosunuz siz cahil cühelaları eğitmek için yazılar yazıyorum. Bugün size '**Oblomov**' luk nedir, bundan bahsetcem, hade yine iyisiniz...

"Oblomov'luk, vâroluşçu felsefenin yarattığı trajedik bir '**bilinçli tembellik**' hâlidir. Bir uyuşukluk değil, aslında çok düşünme, fazla uyanıklık, herşeyin farkında olup, '**bu nası bi dünya aq**'

diyerek herşeyden elini eteğini çekme; sonu belli olan yolda ilerleme isteğinin de kaybolmasıyla oluşan bir tükenmişlik hissidir. Hatta bir süre sonra, bu farkındalığı yaşamayan herkesten kendini soyutlama, topluma uyum sağlayamama, herşeyden bilinçli bir vazgeçişir."

Vay anasına, bu ülkede yaşayıp kafası çalışan, sorgulayıp içine kapanan bi grup insan, müjdemo isterim:

Depresyonda değilmişiz, meğer dümdük Oblomov muşuz ya la!

Peki bunu günlük yaşamda nasıl kullanırsınız, onu da örneklerle açıklayayım:

-Akşam TV koltuğunda kumanda elinizde, saatlerce tünemenize kızıp size devamlı söylenen karınıza 'bikere ben uyuşuk değilmişim, Oblomov'um ben, bu koltukta maç izleyerek tükenicem, beni benimle bırak!' diyerek son derece entel felsefik bir çıkış yapabilirsiniz...

-Sizi pasta, börek, kısırlı günlere davet edip kırmak istemediklerinize kibarca 'kusura bakmayın, ben Oblomov olmuşum, gelemem' dersiniz, genelde zaten 'o ne ki?' diye sormayan, herşeyi biliyor edasında kısırlı gömen bu yurdum insanceyizleri 'yaa çok geçmiş ossun' der, olayı kapatırlar.

-Aile hekiminize gidin, ben bugün işe gitmek istemiyom, Oblomovi kapmışım ben, lapur (it means: rapor) verin bana deyin ama bu fikri kimin verdiğini sayın meslektaşlarıma asla süülemeyin!!

Demem o ki sevgili Oblomov kardeşlerim, benim de evde günlerce yatıp, düşünüp, yattığım yerden memleketi doluya koyup uyduramayıp boşa koyup dolduramayıp herşeyden tiskinerek vazgeçip özellikle göbek ve basen bölgemden tükenesim var. Var da; pandemi diye tüm doktorları hastaneye tıktılar, izinler iptal, ölene kadar çalıştırıyorlarken; ağzımızın tadıyla Oblomov bile olamadığımız bu ülkeye yazıklaaar ossun diyor, sosyal mesafe kuralından hepinizi sevgiyle kucaklamıyor, şu an ekrana bayaa bi nefret dolu bakıyorum, hebele hübele...

Kadınların yüzde 60'ı regl ağrısından şikayet ediyor!



Kadın olmak zordur, özellikle de adet dönemlerinde...

Kasıktan karna doğru yayılan keskin ağrı kimi zaman adet öncesinde kimi zamansa adetin ilk günlerinde kendini belli eder. Birçok kadın için işkenceye dönüşen adet dönemi ağrıları, çoğu zaman normal karşılanırsa da bir hastalığın da belirtisi olabilir. Avrasya Hastanesi Kadın Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Gamze Baykan, adet sancıları hakkında bilinmesi gerekenleri anlatıyor.

Şiddetli adet sancıları gündelik yaşamı ele geçiriyor

Adet döneminde; bazen kanamadan önce başlayan, kanamanın yoğun olduğu günlerde daha çok hissedilen, karında ve rahim bölgesinde kramplar şeklinde ortaya çıkan sancıya adet sancısı denir. Adet sancısı sırasında hissedilen kramplara; mide bulantısı, ishal, baş dönmesi, tansiyon düşüklüğü, çarpıntı, bel ve sırt ağrısı, yorgunluk, grip gibi hisler de eşlik edebilir. Özellikle migreni olan hastalarda baş ağrılarında artış olabilir. Yine bu dönemde; iş ve sosyal hayatı olumsuz etkileyen sinirlilik,

uykusuzluk ve konsantrasyon kaybı meydana gelebilir.

Yapılan araştırmalarda kadınların %50 – 60'ı adet döneminde şiddetli ya da hafif ağrı duyduğunu ve yaklaşık %25'i bu süreçte yaşam kalitelerinin olumsuz etkilendiğini, öğrenciler ise okul başarılarının düştüğünü söylemektedir.

Özellikle okul çağındaki genç kızlarda adet sancısı daha yaygın olarak görülür.

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uz. Op. Dr. Gamze BAYKAN Ağrılar menstrual döngünün normal bir parçasıdır

Adet döneminde, rahim içerisindeki kanamanın kontrollü bir şekilde atılması için rahim daralır ve burada üretilen prostaglandin adı verilen kimyasallar kasılmalara yol açar. Buna bağlı olarak rahme giden kan akımı ve oksijen azalır, böylece ağrı hissedilir. Rahim kasılmaları, adet gören her kadında olur ancak bazı kadınlar bu kasılmaları ağrı şeklinde hissederler. Bu farklılık kişinin ağrı algısı, sosyal düzeyi ve eğitiminin yanı sıra psikolojik ya da genetik

faktörlerle de ilişkilidir.

Gebelikten sonra sancılarda azalma olabilir

Bazı kadınlarda gebelik ve emzirme sırasında değişen hormonlar nedeniyle, adet sancıları gebelikten hemen sonraki dönemde azalma gösterebilir. Doğum yapma sayısı arttıkça ağrıların azalma olasılığı da artar. Ancak çikolata kistine bağlı adet ağrıları olan kadınlarda bir süre sonra sancılar yine eski düzeyine çıkabilir.

Evlenince adet sancıları geçmez

Birçok kişi çevresinden evlenince adet sancılarının geçeceği ile ilgili bilgiler duymuştur. İlerleyen yaşla birlikte sancı şiddeti ve sıklığı azalmaktadır fakat evlenince adet sancısının azalacağı yanlış bir bilgidir.

Adet sancılarının şiddeti kontrol altına alınabilir

Ağrının sebebi genellikle rahim bölgesine yeterince oksijen gitmemesi olduğundan, bölgedeki kan dolaşımını hızlandıracak her şey adet sancısına iyi gelecektir.

Alt karına koyulan sıcak su torbaları,

Sıcak bir yatakta uzanıp derin nefesler alarak tüm vücudunu gevşetme,

Bitki çayları tüketmek,

B ve E vitaminleri ile magnezyum içeren takviyeler kullanmak,

Kahve, kola, çay gibi kafein içeren içeceklerden uzak durmak,

Düzenli yürüyüş, spor ve egzersiz yapmak bunlardan bazılarıdır.

Omega 3 takviyesi

Geçmeyen adet sancıları hastalık habercisi olabilir mi?

Adetlerin oluşmasıysa birlikte ağrılar herhangi bir nedene bağlı olmadan yaşanabilmektedir. Doğal bir süreç olarak kabul edilen ve Primer Dismonere denilen bu ağrılar 20-25 yaşlarına kadar azalarak devam edebilmektedir. 20-30 yaşlarında ortaya çıkan ve artarak devam eden Sekonder Dismonere denilen ağrılara ise;

•Miyom,

•Rahim içini döşeyen ve her ay adetle birlikte dökülen tabakanın karın içinde başka yerlere yerleşmesi,

•Yumurtalık kisti,

•Polip,

•Genital enfeksiyonlar,

•Servikal darlık,

•Rahim içi yapışıklık neden olabilir.

Düzenli jinekolojik muayeneler ihmal edilmemeli

Ağrının gerçek nedenini ortaya koymak için jinekolojik muayenenin yanı sıra ultrasonografi, smear testi gibi tetkikler yapılmalıdır. Nedenin belirlenemediği durumlarda laparoskopik yöntemlerle karın içinde ağrıya sebep olabilecek rahatsızlıkların varlığı sorgulanmalıdır.

Eğer herhangi bir fiziksel neden olmamasına rağmen şiddetli adet sancıları devam ediyorsa psikolojik danışmanlık almak faydalı olur. Birçok araştırma psikolojik nedenlerin de adet sancısı üzerinde oldukça fazla etkili olduğunu gösteriyor. Bu nedenlerden bazıları; ruhsal ve cinsel sorunlar, stresli yaşam ve sosyo-ekonomik durumun iyi olmamasıdır.

www.avrasyahospital.com.tr

Zeydan Karalar, çiftçiye, üreticiye desteklemeye, kırsal kalkınmaya katkı sağlamaya devam ediyor.

Göreve geldiği günden bu yana kırsaldaki ilçelerde, köylerde çiftçiye, üreticiye milyonlarca fide dağıtan, gübre ve silaj desteği veren, son olarak da Tarladaki Bereket Servisi ile çiftçiye uydudan alınacak bilgileri aktarıp, üretimden, satışa, ne ekilmesi gerektiğinden, sulama miktarına kadar 50 konuda veriyi aktaracak hizmeti sunan Başkan Zeydan Karalar, Pozantı'da 80 bin lavanta fidesi daha dağıttı.

HEDEFİMİZ HALKIMIZA UZUN SÜRE HİZMET ETMEK

Pozantı'da lavanta üretimini teşvik etmek istediklerini belirten Başkan Zeydan Karalar, ilçede ilk olarak CHP Pozantı İlçe Başkanlığını ziyaret etti. Başkan Zeydan Karalar'a CHP Adana Milletvekili Orhan Sümer ve Büyükşehir bürokratları eşlik etti. Zeydan Karalar, CHP'li 11 Büyükşehir Belediyesi'nin yaptıklarının, icraatlarının ve başarısının, önümüzdeki süreçte kimin siyasi iktidar olacağını da belirleyeceğini kaydetti. Bu nedenle halka iyi hizmet etmek, başarıya odaklı bir belediyecilik yapmak zorunda olduklarını ifade eden Başkan Zeydan Karalar, son yerel seçimde alınan 660 bin oyun, sıkıntılara, büyük borca rağmen arttığını belirtti. Başkan Zeydan Karalar, yönetimde bir dönem kalmayı amaçlamadıklarını, uzun yıllar belediyeyi yöneterek halka ihtiyacı olan hizmetleri sunacak bir yönetim anlayışında ve hedefinde olduklarını anlattı.

POZANTI'YA BU KADAR HİZMET ŞİMDİYE KADAR YAPILMADI

Bu yıl Pozantı'nın iki temel sorununu çözeceklerini açıklayan Başkan Zeydan Karalar, Pozantı arıtma sorununu gidereceklerini, Tekir'de de kanalizasyon altyapısının temelini atacaklarını ifade eden Başkan Zeydan Karalar, "Buradan



ihale alacak müteahhit işçisini elbette Pozantı'dan alacak. İşçi aldığı parayı Pozantı'da harcayacak. Bizim sadece Pozantı'ya ayırdığımız bütçe 200 milyon lira. Kim harcamış buralara bu parayı bizden önce? Biz yapıyoruz. Bu farklı bir siyasal anlayışın tezahürü. Bunlar böyle anlatılırsa arkasından her şey gelir" dedi.

BİR KÖYÜ, MAHALLEYİ, O YERİN MUHTARINDAN DAHA İYİ KİMSE



BİLEMEZ

Başkan Zeydan Karalar daha sonra Hamidiye Köyünde muhtarlarla bir araya geldi. Adana'nın 15 ilçeden oluşan büyük bir coğrafya olduğunu anlatan Başkan Zeydan Karalar, geniş bir coğrafyaya hizmet etmek, ihtiyaçları gidermek, eksikleri tamamlamak için zamana ihtiyaç olduğunu vurguladı.

Başkan Zeydan Karalar, "Bir mahalleyi en iyi bilen o mahallenin muhtarıdır. Ben Adana'yı iyi bildiğimi iddia ediyorum ama sizin köyünüzü ben sizin kadar iyi bilemem. Eksikleri muhtarlar benden daha iyi bilir. Taleplerinizi alıyoruz ve eksikleri olanaklar doğrultusunda gideriyoruz. Hem çiftçimizin, hem köylümüzün yanındayız. Sosyal ve icracı belediyecilik yapıyoruz. Pozantı'ya çok önem veriyoruz ve önemli hizmetler yapmayı planlıyoruz. Şimdi sizlerden taleplerinizi bir kez daha alacağız. Pozantı'nın en ücra köyüne kadar gidiyorum ve halkımızla bir araya geliyorum. Pozantı'da yol ve su için yeniden bir

araya geleceğiz." diye konuştu.

DÖNEM SONUNA KADAR 200 MİLYON LİRALIK SU YATIRIMI

Muhtarlarla konuşmasında sık sık bürokratlarına talimat veren Başkan Zeydan Karalar, bütün olumsuz koşullara rağmen Pozantı'da yıllardır çözülmemiş, yapımı ucuz olmayan bir çok sorunu hallettiklerini belirtti. Şu ana kadar yapılan

ve yapılacak su projeleriyle ilgili bilgi aktaran Başkan Zeydan Karalar, Pozantı'ya yol hariç sadece su yatırımının dönem sonuna kadar 200 milyon lirayı bulacağını açıkladı. Başkan Zeydan Karalar, oy hesabıyla değil, vatandaşın memnun olması için çalıştıklarını söyledi.

ÜRETİCİYE 375 BİN LAVANTA FİDESİ

Başkan Zeydan Karalar daha sonra Kamışlı mahallesinde üreticiye lavanta fidesi dağıtım törenine katıldı. Ülke genelinde yaşanan kuraklığın önümüzdeki süreçte su sıkıntısı yaratabileceğini belirten Başkan Zeydan Karalar, su kullanımında daha bilinçli olunması için çalışma başlatacaklarını duyurdu.

Kırsaldaki ilçelerde o ilçenin ihtiyacına göre fide dağıttıklarını belirten Başkan Zeydan Karalar, şöyle devam etti: "Çiftçimize silaj dağıtıyoruz ve çeşitli destekler veriyoruz. Çiftçinin ayakta kalması lazım. Bugün dağıtacağımız 80 bin fideyle birlikte toplamda 375 bin lavanta fidesi dağıtmış olacağız. Çiftçimizin üreticimizin her zaman yanında olacağız."

Başkan Zeydan Karalar 8 köydeki üreticilere ulaştırılacak fide dağıtım sırasında çiftçilerle sohbet etti ve lavanta üretimiyle ilgili bilgi verdi.



Başkan Zeydan Karalar Pozantı'da esnaf ziyaretlerinde de bulundu ve sorun dinledi, halkla sohbet etti.

SINAV YOK TORPİL VAR



CHP Adana Milletvekili Orhan Sümer, "DHMİ Şube Müdür atamalarında Torpil var" dedi.

SINAV YOK TORPİL VAR

Orhan Sümer, " Sayıştay Raporlarına yansıyan, belgeleriyle kayıtlara geçmiş bir konudan bahsediyoruz. Milyonlarca üniversite mezunu genç işsizimiz var. İşkur'un kapısında hergün daha fazla uzayan kuruklar bulunurken, Devlet Hava Meydanları İşletmelerinde "sınavsız, sorgusuz, sualsiz" mevzuatı uygulamadan "Görevde Yükselme Sınavı" açmadan Şube Müdürü atanmasının tek bir açıklaması vardır. Torpil..." dedi..

SON 3 SENEDİ 40 KİŞİ SINAVSIZ MÜDÜR YAPILMIŞ

Orhan Sümer, "Devlet Hava Meydanları İşletmesinde 2017 -2019 yılları arasında 40 kişi görevde yükselme sınavlarına girmeden Yönetim Kurulu Kararıyla önce boş bulunan Daire Başkan Yardımcılığı kadrosuna atanıyor. Kısa bir süre sonra hemen Şube Müdürü yapılıyor. Sınav yok, Mülakat yok, hangi kıstaslar uygulanmış belli değil. Hem kurum içi çalışma ortamına aykırı hem de atama bekleyen milyonlarca kişinin hakkının yendiği bir durum söz konusu." Dedi.

YILDIR SINAV BEKLEYENLER VAR

Orhan Sümer, " DHMİ en son 2007 senesinde görevde yükselme sınavı yapıp Şube Müdürü ataması gerçekleştirmiş. O tarihten beri görevde yükselme sınavı bekleyen çalışanlar var. Ancak 2019 Sayıştay Raporlarıyla sınavsız müdür atamalarının nasıl yapıldığı belgeleniyor. Bu durum ne yazık ki bir çok Kamu Kurumunda karşımıza çıkıyor. İktidarlar gelip geçicidir. Kamu kurumlarındaki kadroları liyakate göre değilde belirli gruplara ve kişilere yakınlıklarına göre dağıtırsanız, yarın o kurumlarda yaşanan kötü gidişattan sorumlu olursunuz. İktidarın bu durumu bilmemesi söz konusu olabilir mi? Yıllarca o kurumlarda çalışmış sınav bekleyen kişilerin haklarına girmek en büyük günahdır" dedi.



Leyla
SERİN KIRIK

SÖYLEŞİ

#HepimizÇözümün BirParçasıyızSöyleşileri

Merhaba Habere Güven'in Değerli Okuyucuları;

Bu sayı itibariyle; “#HepimizÇözümünBirParçasıyızSöyleşileri” ile sizlerle buluşacağız. Birbirinden farklı konularda, kıymetli konuklarla, kalemimiz ve bilgimiz yettiğince bir araya gelmeyi umut ediyorum. İlk konuğum; eğitim emekçisi, edebiyatçı ve köşe yazarı Sn. Ahmet Ümit ALOĞLU. Kendisi öğretmenim olmadı ama hayatta hep öğrenci olduğunu düşünen bana çok şey öğretmiş olmasından hareketle, bir öğrencisi olarak; siyaset ve sanatı konuştuk.

Leyla SERİN KIRIK: Değerli Öğretmenim, bir edebiyatçıdan daha iyi onu anlatamayacağım kanaatindeyim, sizin tarifinizle Sn. Ahmet Ümit ALOĞLU kimdir?

Ahmet Ümit ALOĞLU: Aziz Nesin, herkes Güneş, Ay, Yıldız, Aslan Kaplan, Yiğit, Kahraman gibi bir soyadı alırken kendine sormuş, “nesin sen?”. Sonra, “sahi sen nesin?” diye tekrarlayınca soruyu, kulağına hoş gelmiş, “nesin” soyadını almış. Pekiyi ben neyim? Kimim?

Ekmeğimi öğretmenlikle kazanmış, emekli olmuş bir eğitim emekçisiyim. Eşim, beni “okur” diye tanıtır. Kütüphanemi gören bir otogalerisi sahibi “bu kadar kitabın parasıyla kim bilir kaç araba alırdın” dedi, güldüm; ben bunları almayı seçtim, dedim; o da bana güldü.

Emekli olduktan sonra işsizlikten sıkıldım, yerel bir iki gazetede köşe yazıları yazdım. Bir internet gazetesinde devam ediyorum o yazılara. Kimi dostlarım bunlar artık sayıca çok oldu, bir seçki yapıp kitaplaştırsan ya diyor, düşünmüyorum. Ama bir kitabım var: **“Nazım'ın Şiirinin Biçimsel Özellikleri Üstüne Bir Deneme”**

Bir arkadaşım, “Böyle kitap adı mı olur, bir metre” dedi. Bir çalışmam daha var dedim, adı, “16-17. Yüzyıllarda Devlet Düzeninde Bozulmaların Şiire- Sanata Yansımaları”. Bu yüzyılın sanata yansımalarını da görmek isteyen gözler görüyor. Metastaz, Cendere, Şehviye Tarikatı vs...

Siyaseti değil, siyaset yapmayı sevmedim.. Eğer 70- 80 arasını yaşamasaydım, siyaset yapmak isterdim. Çünkü ülkemde bir tek kurum, bir tek kuruluş kalmamış yolsuzluğa batmamış; Sayıştay kararları, açıkça bir iddianame. Bunları gören “Y” ve “Z” kuşağının hakkımızda ne düşündüğünü merak ediyorum. Onların geleceği için endişeliyim.

Leyla SERİN KIRIK: Siyasetin dışında değilsiniz. Ama içinde de olmadınız benim kuşağımın bildiği şekilde diyelim. 1970-80 arasını en kısa haliyle sizin tecrübeniz ve gözünüzle nasıl değerlendirirsiniz?

Ahmet Ümit ALOĞLU: Bugünden baktığımızda farklı görünüyor o yıllar. 70'lerde bir ihtilalden çıkmış, kendimiz devrim yapabiliriz sanmıştık. İlginçtir, nasıl yürüneceğini bilmediğimiz bir yola girmiştik. Pardon, biz girdiğimizi sanmıştık, halkımızı zulümden, kandan, yoksulluktan, acılarından, adaletsiz gelir dağılımından; çağın teknolojisinden ve çağdaş kültürden geri kalmışlığından kurtaracaktık. Ancak hangi bilgiyle, hangi bilinçle? Hangi pratikle? Bir



arkadaş bir cinayete adı karışmış, 7-8 sene yatmıştı. Çıktığında ne düşündüğünü sordum, biraz düşündü, bir cümle kuracağım, başka şey sorma, dedi. Cümlesi şuydu: Ben, **“Felsefenin Temel ilkelerini içeride okudum”** Sonra o arkadaş da hepimiz de gördük ve öğrendik ki bizi emperyal güçler, uzaktan kumandayla hareket eden oyuncaklar gibi kullanmış. MİT aramıza bizden çok ajan provokatör yerleştirmiş. Mahir Kaymak vs.. Okuduğumuz sol yayınların, çevirtirken içeriği ile oynamışlar, bizi parça parça etmişler; şaka değil seksenden fazla fraksiyona bölmüşler. Üstümüzden silindir gibi geçtiler; acılar yaşattılar bize, halkımıza... İlginçtir, seksenden bu güne kadar aradan geçen 40 yıl, hiçbir şeyi tedavi edemedi. Dahası politikacılarımıza baskı, şiddet, zulüm metotlarını öğretti. Şimdi hepsi birbirine bağırıyor, kim daha çok bağırırsa daha çok oy alacağını sanıyor. Bir aşağılama, hakaret, kabalık aldı başını gidiyor. İktidarımız da 80'lerin yaralarını saracağına, yani o darbe hukukunu temizleyeceğine -ki o savlarla ve AB vaatleriyle gelmişlerdi- şimdi o hukuktan da ötesine geçtiler, atasözümüzün doğruluğunu ispat etmeye çalışıyorlar: Gelen gideni aratmış... Muhalefet de galiba birilerinin, kendilerine “Bunlar iyi yönetemiyor, bu seçimde size oy verelim, bir de sizi deneyelim.” demesini bekliyor. Salı toplantılarıyla, o toplantılarda da iktidarın belirlediği gündemi konuşmakla politika yapılacağını sanıyor. Alın kamuoyu araştırmalarını, gündem belirleyebildikleri dönemlerde, örneğin şu **“Adalet Yürüyüşü”**nü kastediyorum; CHP oyları %28'lere dayanmıştı, yürüyüş unutuldu oylar yeniden klasik seviyesine düştü. Bakın, bir otobüs vekille 81 ili dolaşacağız, ekonomi otobüsü bu, dediler, sadece bir ile gittiler, unuttular. Fikri takip yok, kararlılık yok, halkta güven duygusu yaratılamıyor. Dahası

bütün muhalefet partilerinin örgütlerinde akıl almaz bir dedikodu, birbirinin ayağını kaydırma yarışı var. Bunlar üzücü, umut kırıcı; hele de benim yaşındaki insanlar için...

Leyla SERİN KIRIK: Siyaset ve sanat üzerine söyleyeceğiniz dedik. “Nazım'ın Şiirinin Biçimsel Özellikleri Üstüne Bir Deneme” isimli kitabınızdan bahsedelim. Nazım ve yurttaşlık başkadır. Kitap da ne bulacak okuyucuları ve yine başka bir hayaliniz diğer kitabınızla ilgili küçük bir ipucu verir misiniz?

Ahmet Ümit ALOĞLU: Kitap bir sorudan doğdu. Bir ressam arkadaş, bir Nazım'ı anma gecesinde bana, “Biz, bir resmin sanat değeri olduğunu veya sanat değeri olmadığını biliriz, ölçütlerimiz vardır, Nazım hep övülür; ama kimse neden büyük şair olduğunu yazmaz, söylemez, neden?” dedi. Ben, söylerim sana dedim. Söyle dedi, burası gürültülü sonra ya anlatırım ya yazarım, dedim. Yazdım 134 sayfa tuttu. Bir arkadaşım da bu bir kitap olsun, dedi. Benim bir suçum günahım yok. Bu da geldi başıma. Ne bulacak okur bu kitapta: Nazım neden büyük şair olabilmiş, yetenekleri var ama birçok yetenekli insan şair olsa bile büyük şair olamıyor. Yani Nazım Sosyalist olmasaydı da büyük şair olur muydu, oraya girmedim; ama yetenekleri yanında şiir geleneğimizi çok iyi bildiği için büyük şair olurdu. Kimilerinin sandığı gibi şu akımın, bu akımın şairi değildir; Mayakovsky'nin etkisi vs gibi entelektüel tezler doğru değildir. O dilini, halkının şiir ve sanat geleneğini çok iyi bilen bir şair olduğu için büyük şair oldu. Kitap bir oldu bitiyle yayınlanmasaydı da adı “Türk Şiir Geleneği ve Nazım Hikmet Şiiri” olsaydı, daha anlamlı olurdu, okuyucu kitapta ne bulacağını bilirdi.

Yeni kitap: Biraz tembelleştim, bir öykü, bir gazete yazılarımdan seçmeler, bir de Şiirli Mektuplarım var; yüz kadar, ondan seçmeler yapabilirsem...

Leyla SERİN KIRIK: Gelelim günümüze, mücadele ruhundan bir şey kaybetmemiş Ahmet Ümit ALOĞLU içinde bulunduğumuz dönemi değerlendirse, neye altını kalın bir çizgiyle çizerek dikkat çeker.

Ahmet Ümit ALOĞLU: Leyla kardeşim, ülke harabeye dönmüş. Gerçekten ülke içinden fil geçmiş züccacıye dükkanı gibi. Ben sizin dikkatinizi sadece iki noktaya çekmek isterim: 1- Şu son birkaç yılda yayımlanan kitaplara bakın, sağda da solda da ortada da olsa her kitap ülkenin bir fotoğrafı gibi. Unutmayalım ki sanat da siyaset de toplumun bir aynasıdır. Sanatçının da siyasetçinin de eserine bakarsanız toplumu, topluma iyi bakarsanız onunla nasıl bir siyaset yapacağınızı görebilirsiniz. TBMM kürsüsünde sokağın, köprü altının dilini kullanırsanız buna siyaset denmez. 2- Sayıştay raporunu açık bilgisayarınızdan ve inceleyin; ülkede rüşvete, yolsuzluğa, kayırmacılığa bulaşmamış; suiistimal yapılmamış bir tek, Allah için bir tek kurum kalmamış. Koca Sayıştay raporu bir dava iddianamesi gibi... Bu çok kötü bir durum. Ne var ki bu işin daha kötü bir yanı var: Şu “Y” ve “Z” kuşağı denilen gençlerimiz. İnanın onları görünce utanıcımdan saklanasım geliyor. Onlara yaşanacak bir ülke bırakmadık; zaten %70'inin tek bir rüyası var: Ülkeden kaçmak. Bir ülke gençliğinin, çocuklarının rüyalarını bile çalar mıymış, biz çaldık... Belki şu iki durum umut verici olabilir. Boğaziçi gençliği dolmuş, patladı. İstanbul'da bu ulu'l emre inanmış, itaat kültürünün en yaygın olduğu esnaf kesimi sokağa indi... Bunlar dikkate değer işler, sahibi olsa...

Leyla SERİN KIRIK: İlk söyleşide yanımda olmanız ve paylaştıklarınız için sağ olunuz Kıymetli Öğretmenim. Keyifli ve öğretici oldu.

Ahmet Ümit ALOĞLU: Estağfurullah. Benim için çok keyifli oldu. Sayenizde pandemi günlerinin boğucu havasından, maskeli de olsak, biraz uzaklaşma olanağı buldum. Sağ olun.

Leyla SERİN KIRIK: Yeni konuk ve söyleşilerde buluşmak üzere. Umutla kalın.

Başkan Özyiğit'ten İçel İdmanyurdu'na destek ziyareti

Mersin Yenışehir Belediye Başkanı Abdullah Özyiğit, misli.com 3.Lig 3. Grup'ta mücadele eden Mersin temsilcisi İçel İdmanyurdu takımıyla bir araya geldi. Kulüp Başkanı Metin Saltık ve

Herbalife Nutrition Kadınlar Basketbol Ligi'nde mücadele eden ve Türkiye'yi Avrupa kupalarında temsil eden Çukurova Basketbol Kulübü'ne Yenışehir Belediyesinin isim sponsoru

İdmanyurdu'nu da yalnız bırakmıyor. İçel İdmanyurdu takımın maçlarını da sık sık stattan izleyen Başkan Özyiğit, oyuncular ve teknik ekiple antrenman öncesi bir araya geldi.



oyuncularla antrenman öncesi buluşan Başkan Özyiğit, tatlı ikramında bulunarak, takıma şampiyonluk yolunda başarılar diledi.

olmasını sağlayan ve maçları tribünden izleyerek takıma destek veren Belediye Başkanı Abdullah Özyiğit, Mersin'in önemli futbol kulüplerinden İçel

Takımın Teknik Direktörü İbrahim Baş ve oyuncularla sohbet eden Başkan Özyiğit, Mersinli futbolseverlerin takımdan şampiyonluk beklediğini söyledi. Bu süreçte kendilerini yalnız bırakmayacaklarını ifade eden Başkan Özyiğit, takımın şampiyonluk kupasını Mersin'e getireceklerine inandığını belirtti.

İçel İdmanyurdu Kulüp Başkanı Metin Saltık da Başkan Abdullah Özyiğit'in ziyaretlerinin kendileri için mutluluk verici olduğunu ve moral sağladığını kaydetti.



Evde bilinçsizce yapılan egzersizler kalıcı hasarlara neden olabilir



Pandeminin ilk aylarında bulaş riski nedeniyle kapatılan, sonrasında ise mesafeli yaklaşılan spor salonlarının yerini mobil uygulamalar almaya başladı. Ancak konunun uzmanları endişeli. Vücut geliştirme antrenörü Mesut Ertüzün, "Eğitimcilerin gözetmenliği olmaksızın bilinçsiz yapılan her egzersiz, kas yırtılmalarından kalça yaralanmalarına, kimi zaman da kalıcı hasarlara neden olabilir." uyarısında bulundu.

Aralık 2019'da ortaya çıkmasının ardından tüm dünyayı sararak 2020 boyunca gerek ekonominin gerekse sosyal hayatın dengelerini kökten değiştiren koronavirüs salgını, global ölçekte bir dijitalleşme süreci başlattı.

Yalnızca sektörler değil, günlük yaşamdaki rutinler de dijital ortamlara taşınırken bunların başında spor faaliyetleri geldi. Özellikle spor salonlarının salgın tedbirleri kapsamında kapatılan ilk işletmelerden biri olması, dünya genelinde insanları sağlıklı yaşam rutinlerine evlerinde devam etmeye yöneltti. Bu durum, sağlık ve fitness'a yönelik mobil uygulamaların kullanımını da artırdı. Visual Capitalist tarafından yapılan bir araştırmaya göre sağlık ve fitness uygulamalarının indirme oranları, dünya çapında %46 arttı. Buna karşın pek çok spor salonu online sınıflar açarak fitness eğitimlerini sürdürmeye devam etti, bireysel fitness eğitmenleri ise online danışmanlıklar vermeye başladı.

"Egzersiz programları kişiye özel olarak hazırlanmalı"

Mevcut tabloyu değerlendiren vücut geliştirme antrenörü Mesut Ertüzün, gerçek eğitmenler olmaksızın sağlık ve fitness mobil uygulamaları eşliğinde yapılan egzersizlerin, uzun vadede çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getireceği uyarısında bulundu. Ertüzün, "Akıllı

telefonlara indirilen uygulamalar, kişiye özel fitness programı adı altında sundukları programları, genellemeleri baz alarak yaparlar. Oysa her insanın vücut ve kas yapısı, yağ oranı, beslenme şekli ve hareket kabiliyeti farklıdır. Dolayısıyla programların kişiyi birebir tanıyarak, geçmişteki sağlık sorunlarını ve çeşitli tetkiklerini göz önünde bulundurarak hazırlanması gerekir. Aksi halde bilinçsiz yapılan her egzersiz, kas yırtılmalarından kalça yaralanmalarına, kimi zaman kalıcı dahi olabilecek hasarlar bırakabilir. Bir diğer deyişle mobil uygulamalar, alanında uzman fitness eğitmenlerinin yerini tutamaz." dedi.

Evde güvenli spor için uzaktan fitness danışmanlığı almak mümkün

Sosyal mesafe ve hijyen kurallarının 2021'de de hayati önem taşıyamaya devam edeceğini vurgulayan Mesut Ertüzün, pandemi şartlarında evde spor yapmak isteyenlerin uzaktan fitness danışmanlığı ile pek çok riskin ortadan kaldırılabilceğine de dikkat çekti. Ertüzün, "Özellikle pandemi sürecinde sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmek ve

spor yapmak hiç olmadığı kadar önemli hale geldi. Ancak bulaş riski nedeniyle tüm bunları evlerinde kalarak yapmak isteyenlerin bu kez daha farklı riskler aldığını görüyoruz. Bu durumun önüne geçmek için vücut geliştirme antrenörü olarak uzaktan fitness danışmanlığı hizmeti vermeye başladım. Bu kapsamda tamamıyla kişiye özel olarak hazırladığım antrenman programını evlerdeki ekipmanlara göre ekipmanlı veya ekipmansız olarak planlıyor, planı ise kişinin doldurduğu detaylı form üzerinden oluşturuyorum.

Akabinde uzman diyetisyenler tarafından hazırlanan beslenme programı ile hareketlere dair videolar, canlı bağlantı ile yönlendirme ve 7/24 telefon üzerinden danışmanlık desteği içeren kapsamlı bir programa başlıyoruz. Amacım, spor salonlarına giderek risk almak istemeyen veya ihtiyaç duydukları birebir danışmanlık desteğini salonlarda almakta zorlanan herkesin yanlış beslenme yöntemlerinin ve egzersiz tekniklerinin yaratacağı sağlık risklerini almadan evinde güvenle spor yapabilmesini sağlamak." ifadelerini kullandı.

Dünya Bankası, küresel büyümede uzun süreli gerileme konusunda uyardı

Küresel ekonomi, yoksulluğun azaltılması ve kişi başına gelir artışındaki sınırlı kazanımları ortadan kaldıran en az on yıllık düşük bir büyüme ile karşı karşıyadır.

Ek olarak, risk, COVID-19 enfeksiyonlarındaki bir artışın, durgun yatırımların devam etmesi veya borcun artmasıyla ortaya çıkan büyük bir finansal krizin daha da kötü bir sonuca yol açabilmesidir.

Yavaş ve zorlu bir ekonomik toparlanma Dünya Bankası'nın Salı günü yayınladığı küresel ekonominin durumu hakkında altı aylık raporunda ortaya koyduğu senaryo budur. En iyi ihtimalle dünyanın "yavaş ve zorlu bir ekonomik toparlanma" ile karşı karşıya olduğunu söyledi.

2020'de yüzde 4,3'lük bir daralmanın ardından, banka 2021 için yüzde 4'lük bir büyüme öngörüyor. Ancak bu, halihazırda parçalanma sürecinde olan bir takım varsayımlara dayanıyor.

Tahminleri, "birçok ülkede COVID-19'un yayılmasını sınırlayan uygun pandemi yönetimi ve etkili aşılama" üzerine kurulmuştur. Ancak Dünya Bankası başkanı David Malpass'ın da kabul ettiği gibi, aşılardan yaygınlaştırılması şimdiden sorunlarla karşılaşmıştı.

Malpass, "Gelişmiş ülkelerde bile aşılama programlarına devam etmede zorluklar yaşandı ve bu fakir ülkelerde de geçerli" dedi.

Aşı milliyetçiliği

Salgının merkezi olan ABD'deki durum, haklı olarak "kaotik" ve "karmaşa" olarak tanımlanarak başka yerlerde daha güçlü bir dil kullanıldı.

Malpass bu terimi kullanmazken, "aşı milliyetçiliği" olarak nitelendirilen şeye işaret etti. "Gelişmiş ekonomilerin" aşılarda dağıtma kapasitesinin ötesinde rezerve ettiklerini ve bu kaynakların bir kısmının daha yoksul ülkeler için serbest bırakılacağını umduğunu belirtti.

Dünya ekonomisi 2021'de yeniden daralabilir.

Dünya Bankası'nın en iyimser senaryosunda bile, 2021'de küresel gayri safi yurtiçi hasıla seviyesinin, 4,7 trilyon dolarlık üretim kaybına eşdeğer, salgın öncesi öngörülerin yüzde 5,3 altında olması bekleniyor.

Büyüme çok daha düşük olabilir. Rapor, enfeksiyonlar artmaya devam ederse – mevcut durum – ve aşı uygulamaları lojistik sorunlar yaşarsa – şu anda olduğu gibi – o zaman küresel GSYİH'nın bu yıl yalnızca yüzde 1,6 oranında artabileceği konusunda

uyardı. Raporda önemli bir risk olarak tanımlanan artan borcun neden olduğu finansal stres, büyük şirket ve hükümet temerrütlerine yol açarsa, dünya ekonomisi 2021'de yeniden daralabilir.

Rapor, salgın kontrol altına alınsa bile küresel büyüme üzerindeki etkisinin "beklenenden daha uzun sürebileceğini" belirtti. Borçlar zaten yüksek olan seviyelerin üzerine çıkmıştı ve bankalar görece iyi kapitalize edilmiş olsa da "bir iflas dalgası banka tamponlarını aşındırarak bazı ülkeleri mali kriz riskine sokabilir."

Rapor, dünya çapında aşılara zamanında ve eşit erişimin "küresel işbirliğini



gerektireceğini" ve ancak pandemi tüm ülkelerde kontrol altına alındığında "her ülkenin yeniden canlanmaya karşı güvende olacağını" söyledi.

Ayrıca pandeminin hem kontrol altına almada hem de "sürdürülebilir ve eşitlikçi" küresel büyümeyi sağlamaya yönelik tedbirler geliştirmede yarattığı zorlukların karşılanmasında küresel işbirliğinin "kritik" olduğunu vurguladı.

Zenginliği tepede yoğunlaştırma

Bununla birlikte, burada Dünya Bankası'nın açıklamaları, küresel kapitalist ekonominin iki temel çelişkisiyle karşılaşmaktadır: tüm sosyal ve sağlıkla ilgili mülhazaların özel kârın taleplerine tabi kılınması; sağlık acil durumu; ve dünyanın, küresel işbirliğini engelleyen ve antagonizmaların büyümesini körükleyen rakip ulus-devletlere bölünmesi.

"Adil" ekonomik önlemlere gelince, Malpass, dünyanın önde gelen merkez bankalarının büyük finansal varlık satın alma programlarına dayanan büyük ekonomilerdeki teşvik programlarının sosyal eşitsizliği artırdığını kabul etti.

"Teşvik mekanizmaları, aşağıdan yukarıya zenginlik eklemek yerine zenginliği tepeye yoğunlaştırmaya çalışıyor. En alttaki insanlar yukarı çıkarken bile aşağı iniyor" dedi.

Bu, baskın küresel eğilimdir. Büyük ekonomilerde, işçi sınıfı, Dünya Bankası'nın iki dünya savaşı ve Büyük Buhran dışındaki en kötü ekonomik darbe olarak nitelendirdiği durumla karşı karşıya kalırken, mali oligarşinin serveti, bunun sonucunda yüz milyarlarca dolar artmıştır.

"Her zamanki işlere" geri dönme olasılığını ortadan kaldıran rapor, pandeminin "milyonları aşırı yoksulluğa sürüklediğini faaliyet ve geliri uzun süre salgın öncesi eğilimlerinin çok altına iten kalıcı izler bırakmasının beklendiğini belirtti."

Gelişmekte olan pazarların ve gelişmekte olan ülkelerin yüzde 90'ından fazlasında

pandemi kişi başına gelirin düşmesine neden oldu. Bu ülkelerin dörtte biri için, "kişi başına en az 10 yıllık gelir kazançlarının silinmesi bekleniyor." Yirmi yıllık yoksulluk azalması durma noktasına geldi ve düşük gelirli ülkelerde ekonomik aktivite 2020'de yaklaşık yüzde 1 oranında küçüldü, bu bir nesildeki ilk toplu

daralma oldu.

Temel çelişkileri şiddetlendirdi

Dünya Sosyalist Web Sitesi, salgının analizi boyunca, salgının tetikleyici bir olay olarak davrandığını, küresel kapitalist ekonominin on yıllardır inşa edilen temel çelişkilerini şiddetlendirdiğini vurguladı.

Bu, Dünya Bankası raporuyla onaylandı. Önsözünde Malpass, 2020'de yükselen piyasalarda ve gelişmekte olan ekonomilerde yatırımlardaki çöküşün "on yıllık sürekli bir zayıflığı" izlediğini ve geçmiş kriz deneyimlerinin "yatırımın önümüzdeki yıllarda zayıf kalabileceği" endişesini artırdığını belirtti.

Rapor, "Eğer tarih bir rehber ise," dedi, "önemli ve etkili reformlar olmadığı sürece, küresel ekonomi on yıllık hayal kırıklığı yaratan küresel büyüme sonuçlarına doğru ilerliyor."

Ancak yakın tarih, uygulanmayı bekleyen bu tür reformların olmadığını zaten göstermiştir. Aslında, 2008 krizine cevaben uygulanan tedbirlerin kendisi – kemer sıkma önlemlerinin ve trilyonlarca dolarlık bedava paranın finansal sisteme enjekte edilmesiyle birleşimi – bir borç krizinin koşullarını yarattı.

İflas etmiş kapitalist ekonomik ve politik düzen

Raporda, "2010 yılında başlayan COVID-19 salgınından önce, elli yılda küresel borçta en büyük, en hızlı ve en geniş tabanlı artışla dördüncü bir borç birikimi dalgası sürüyordu."

1970'lerden bu yana önceki üç borç dalgasının tümü, yaygın finansal krizlerle sona erdi ve dördüncü dalgadaki en büyük endişe, "uzun süreli zayıf yatırım ve artan borca rağmen yavaşlayan büyüme dönemi" görmesiydi.

Başka bir deyişle, borç, üretken faaliyeti finanse etmek için kullanılmadı, ancak finansal spekülasyonu beslemek için yapıldı.

"Pandemi," dedi, "dördüncü dalgayı riskli özelliklerini artırarak daha tehlikeli hale getirdi." "Benzeri görülmemiş para politikası düzenlemesi" finansal piyasaları sakinleştirirken, "tarihsel olarak düşük küresel faiz oranları, finansal stresin veya sermaye çıkışlarının bir sonraki bölümünde ortaya çıkacak ödeme gücü sorunlarını gizleyebilir."

Bir bütün olarak ele alındığında, Dünya Bankası raporu, iflas etmiş kapitalist ekonomik ve politik düzenin bir iddianamesine denk geliyor. Kâr çıkarları nedeniyle salgınla başa çıkmak için anlamlı önlemler almayı reddeden ve finansal piyasalara lazer gibi odaklanarak, yönetici elitler sosyal ve ekonomik bir felaket yarattı.

Nick Beams

www.radyo01fm.com
13 Ocak
ÇARŞAMBA
SAAT 13.00
CANLI YAYIN
1 NUMARALI KENTİN
1 NUMARALI RADYOSU
FM 98.5 MHz
98.5 MHz
GÜVEN BOĞA İLE
HABERE GÜVEN
KONUK:
OYA TEKİN
CHP ADANA İL KADIN
KOLLARI BAŞKANI
CHP
iOS
android
f YouTube Twitter Instagram
HABERE GÜVEN