



1 Mayıs İşçi Bayramı, İkinci Dünya Savaşı yıllarında bile meydanlarda kutlanmıştı ancak bu sene salgın nedeniyle evlerde kutlanacak. DİSK Genel Başkanı Arzu Çerkezoğlu, Kadıköylülere de çağrı yaptı ve herkesi 1 Mayıs günü saat 21.00'de pencere ve balkonlardan 1 Mayıs'ı kutlamaya çağırdı ● Sayfa 10'da

1 MAYIS PENCERE VE BALKONLARDA KUTLANACAK



Tarihi sinema minyatür oldu

» Sanatçı Fırat Dövençoğlu, REXX Sineması unutulmasın diye tarihi binanın minyatürünü yaptı. Film afişlerinden ışıklandırmalara kadar çok fazla detayın yer aldığı bu çalışma, sinemanın hatırasını canlı tutuyor ● Sayfa 7'de



Görünmeyen sağlıkçılar: Kamu eczacıları

» Serbest eczacılar kadar görünür olmasalar da, pandemi hastanelerinde canla başla çalışan kamu eczacıları var. Büyük risk altında olmalarına rağmen hala test yapılmayan kamu eczacıları sorunlarını anlattı ● Sayfa 4'de



"Ruh sağlığı hizmeti, süreci kolaylaştırır"

» Doç. Dr. Fahriye Oflaz ve Psikiyatri Hemşireleri Derneği Başkanı Prof. Dr. Fatma Öz sağlıklı kararların alınması için ruh sağlığı uzmanlarının pandemi kurullarında yer alması gerektiğini söylüyor ● Sayfa 8'de

1 Mayıs



BEHÇET ÇELİK 10'da

Normal



BANU YELKOVAN 13'te

İnsanlığımızla bir kez daha yüzleşirken...



UĞUR VARDAN 7'de

Edebiyat Hayatından Hatırlamalar - 69



EDUARDO GALEANO 5'te

Kadıköy'de çalışmalar HIZ KESMEDİ



Korona salgınına rağmen İBB ve Kadıköy Belediyesi'nin kenti iyileştirme çalışmaları devam ediyor. İBB Başkanı İmamoğlu geçtiğimiz hafta Kadıköy'ü ziyaret ederek Başkan Odabaşı ile birlikte şantiyeleri gezdi. Ayrıca, Başkan Odabaşı esnafı ziyaret ederek, ilçedeki asfalt çalışmalarını yerinde inceledi

● Sayfa 2'de

Daha fazla müdahale daha çok salgın

İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Doğanay Tolunay ile



salgınlar ve ormansızlaşmanın arasındaki ilişkiyi, İstanbul'un su kaynaklarının durumunu ve doğanın daha fazla tahrip edilmesi durumunda İstanbul'u bekleyen tehlikeleri konuştuk

● Sayfa 11'de

Gerçek ve kurmacanın karması...

İçinde bulunduğumuz salgın ve karantina zamanlarından önce yazdığı ve adeta bugünleri anlatan "Cesur Yeni İstanbul" öyküsünü, yazar Hakan Bıçakçı ile konuştuk. Bıçakçı, "Gerçekle kurmaca bir noktadan sonra birbirinin içinde eriyen kavramlar" diyor ● Sayfa 5'te



"Karantina mutfağında mahirleştik"

Restoranlarda değil evlerde yemek yapıp yediğimiz pandemi günlerinde, "Hesap Lütfen/Dışarıda Yemenin Leziz Hikâyesi" kitabının yazarları Ceylan Özge Kunduz ve Elif Yirmibeşoğlu ile söyleştik ● Sayfa 6'da



İmamoğlu, Kadıköy'de şantiyeleri gezdi

İBB Başkanı Ekrem İmamoğlu, 4 günlük sokağa çıkma yasağında Kadıköy'e gelerek, Kadıköy Belediye Başkanı Şerdil Dara Odabaşı ile devam eden şantiyeleri gezdi



İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) Başkanı Ekrem İmamoğlu, 4 günlük sokağa çıkma yasağının ikinci gününü saha incelemelerine ayırdı. Bakırköy, Şişli ve Beşiktaş'ta İBB tarafından sürdürülen şantiyelerde inceleme yapan İmamoğlu'nun sonraki durağı Kadıköy oldu. Göztepe Kavşağı'ndaki İSKİ çalışması yerinde inceleyen İmamoğlu, Kadıköy Belediye Başkanı Şerdil Dara Odabaşı ile ilçenin en önemli sınırlarından biri olan Kurbağalıdere'deki çalışmaları da inceledi. Daha sonra Kadıköy Meydanı'na geçen iki başkan, İSKİ Atık Su Hattı'yla ilgili bilgi aldı.

"BÜYÜK BİR ÖZVERİYLE ÇALIŞIYORLAR"
İmamoğlu, Kadıköy'deki incelemeleri sırasında, yaptığı saha çalışmalarınıyla ilgili değerlendirmede bulundu. İmamoğlu, şunları söyledi:

"Arkadaşlarım sahada; ama yol bakım ama İSKİ ama altyapı; bu günleri bir fırsata çevirme çabası içerisinde büyük özveri ile çalışıyorlar. Bu fırsatı, şehir adına kaçırmak istemiyoruz. Bakırköy'den başladık bu tarafa doğru. Şişli, Beşiktaş ve şu an Kadıköy'deyiz. Birçok noktada bu tür çalışmalarımız sürüyor. En radikal örneklerinden birisi Kurbağalıdere. Yılların biriktirdiği kötü bir koşul var burada. Biraz önce Göztepe'deydik. İSKİ Genel Müdürümüzle orada sürecin nasıl toparlandığını gördük. Tam kavşakta. Bu derenin devamı. Bu tür çalışmalar, inşallah İstanbul'a müjdeli anlar yaşatacak. Elbet biz böyle bir şeyi bir daha istemiyoruz, o ayrı. Ama böyle bir mücadele döneminde; yolların, meydanların, caddelerin boş olduğu bir anda, bütün bu altyapıları halletmek, şehrimizin belki 40-50 yılında birçok sorunların yaşanmamasına vesile olacak. Emeği geçen bütün arkadaşlarımıza teşekkür ediyorum."



Kadıköy Belediye Başkanı Şerdil Dara Odabaşı da sosyal medya hesaplarından yaptığı paylaşımında; "İBB Başkanımız Ekrem İmamoğlu ile, Kurbağalıdere ıslah çalışmaları kapsamında şantiyeleri ziyaret ederek, projenin durumunu değerlendirdik. 25 yıldır bitmek bilmeyen sorun, 1 yıl içinde bitme noktasına geldi. Bu güzel kenti güzelleştirmek için emek veren herkese teşekkür ederim." dedi.



İstanbul'un havası temizlendi

İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB), Çevre Koruma Müdürlüğü verilerine göre Covid-19 pandemisi ile mücadele amaçlı yapılan, #evdekal çağrılarının etkisiyle, İstanbul'un havasında yüzde 30'luk iyileşme yaşandı. Havanın temizlenmesinde trafiğe çıkan araç sayısındaki azalmanın çok önemli olduğunu ifade eden İBB Çevre Yüksek Mühendisi Bahar Tüncel, "Olması gereken sınır değer yıllık, partikül madde açısından 40 mikrogram/metreküp. İstanbul genelinde pandemi öncesi, 45 - 55 mikrogram/metreküp seviyelerinde izleyen partikül madde kirlenmesi var. Ama şu dönemde seviyeler, 50'nin altına düştü. Bu hafta itibariyle 30 mikrogram/metreküp seviyelerine kadar indi" bilgisini verdi.

HAVA KALİTESİ NASIL ÖLÇÜLÜYOR?

Hava kalitesi verilerinin, kirlenmelerin sağlığını üzerindeki etkilerini değerlendirmek için kul-

İBB Çevre Koruma Müdürlüğü verilerine göre, İstanbul'un havasında yaklaşık yüzde 30'luk bir temizlik yaşanıyor

lanıldığını belirten İBB Hava Kalitesi Laboratuvar Sorumlusu Muhammed Doğan da, 26 sabit, 2 adet mobil hava kalitesi izleme istasyonu ile İstanbul'un her köşesinde hava kalitesi ölçümü yapıldığını söyledi. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı'nın da İstanbul'da 12 istasyonu olduğunu kaydeden Doğan, "Bunlar da bizim ağızımıza bağlı. Toplam 36 istasyonla İstanbul hava kalitesinin ölçümleri yapılıyor ve merkezimiz tarafından inceleniyor. Avrupa standartlarında, tam otomatik cihazlarımız var. Bu cihazlar sürekli hava ölçümleri yapıyor. Bu veriler anlık olarak merkezdeki bilgisayara gönderiliyor. Alınan ölçüm değerleri sistem tarafından işlenerek kamuoyu ile anında paylaşılıyor" dedi.

GEÇEN YILA GÖRE YÜZDE 13 İYİLEŞME
İnsanların sokağa çıkmayıp evde kalmaları trafikteki araç sayısını da azalttı. Azalan araç sayısı İstanbul'un havasına olumlu yansıdı. 2019 ile 2020 yılının aynı dönemlerinin (1 Ocak - 27 Nisan) karşılaştırılmasında ise 2019 yılında 58 olan Hava Kalitesi İndeksi (HKİ) 2020 yılında yüzde 13 iyileşme yaşandı. Ayrıca, İstanbul'da son beş yıl ve 2020 yılı Hava Kalitesi İndekslerine göre en yüksek değer ortalama 58 ile 2017 yılında ölçüldü. İstanbul'un hava kalitesini takip etmek için anlık güncellenen İBB Çevre Koruma Müdürlüğü'nün web adresi şöyle: <https://havakalitesi.ibtanbul/Pages/Reports>

Odabaşı'ndan esnaf ziyareti



Kadıköy Belediye Başkanı Şerdil Dara Odabaşı, Osmanaga, Feneryolu, Erenköy ve Bostancı mahallelerini gezerek esnafı ziyaret etti. Esnafı sohbet eden ve sorunlarını dinleyen Odabaşı, bu zor zamanların hep birlikte dayanışmayla aşılabileceğini söyledi. Odabaşı ayrıca Fen İşleri Müdürlüğü tarafından yapılan çalışmaları yerinde inceledi. Kadıköy Belediyesi geçtiğimiz günlerde korona virüsü salgını nedeniyle işyerleri kapandığı için işsiz kalan personele yardım kolisi desteğinde bulunmuştu.



Cami görevlileri de dayanışmada



Kadıköy camilerinde görevli hocalar, hayırseverlerin desteğiyle oluşturulan gıda kolilerini gece gündüz demeden ihtiyaç sahiplerine ulaştırıyor. Korona virüsü ile mücadele kapsamında sokağa çıkma yasağı olmasından dolayı evlerinde olan halkın ihtiyaçlarını karşılamak için Kadıköy Müftülüğüne bağlı cami görevlileri de büyük bir özveriyle gayret gösteriyor. Vefa Sosyal Destek Gurubu ekibi Tüccarbaşı - Böcekli Cami görevlileri Yunus Emirhan Kılıç ve Fatih Öztürk de ihtiyaç sahiplerine gece-gündüz demeden hayırseverlerin destekleriyle oluşturulan gıda kolilerini dağıtıyorlar.



KADİDER'den çalışamayanlara destek

Kadıköy Esnaf Derneği KADİDER, ilçede oturan ve çalışmaları kapandığı için işsiz kalan personele erzak yardımında bulundu. Kadıköy Kızılar Şubesi'nden alınan erzak paketleri, belirlenen 200 kişiye dağıtıldı.



İçişleri Bakanlığı'nın Yayınladığı Sokağa Çıkma Kısıtlaması Süresince

30 Nisan 24.00-03 Mayıs 24.00 arasında 3 gün sokağa çıkma kısıtlaması uygulanacaktır.

Öne Çıkan Bilgiler

Perşembe bakkal ve marketler 08.00-23.00 saatleri arasında açık olacak.

Cuma 09.00-14.00 saatleri arası bakkal ve marketler açık olacak. Araç kullanmamak şartıyla (engelli vatandaşlarımız hariç) alışveriş yapılabilir (65 yaş ve üzeri ile 20 yaş ve altında bulunanlar hariç olmak üzere).

3 gün boyunca lokantalar ve tatlıcılar evlere paket servis yapabilirler.





kadikoy.bel.tr | 444 55 22 | /kadikoybelediye

Foot Care

PodyArt

Ayak Bakım

www.podyart.com

Ayak Bakımı

Ücretsiz danışın!

Çatlak Topuk

Nasır

Kalınlaşmış Tırnak

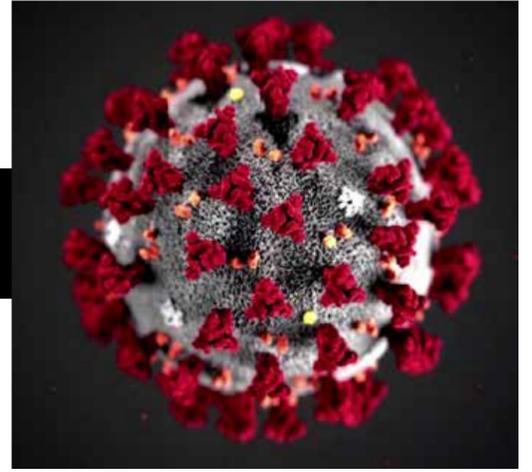
Detaylı Bakım

(Florence Nightingale hastanesi karşısı)

Bağdat caddesi No: 84/3 Kızıltoprak İstanbul

0 216 492 0722 - 0 532 717 0378

Metropollerin korona mücadelesi mercek altında



İstanbul Büyükşehir Belediyesi Enstitü İstanbul, dünyanın en önemli metropollerinin korona virüsü salgınına karşı verdikleri mücadeleyi mercek altına aldı

İstanbul Büyükşehir Belediyesi, İstanbul Planlama Ajansı'nın (İPA) bir bileşeni olan Enstitü İstanbul, dünyanın önemli metropollerinin korona virüsü salgınına karşı verdikleri mücadeleyi ve alınan önlemleri inceledi. Dünyada ortaya çıkan mücadele deneyimleri ve yerel yönetimlerin aldıkları önlemleri araştıran birim bu sonuçları bir rapor haline getirdi. Şehirlerde görülen vaka ve ölüm sayılarının da yer aldığı çalışma belli aralıklarla güncellenerek kamuoyuna açıklanacak.



Geçtiğimiz günlerde açılan web sitesi, İstanbul için oluşturulacak politikalara yön verecek bilgiler sunmayı hedefliyor.

COVID-19 KONUŞMALARI BAŞLADI

Enstitü İstanbul tarafından korona virüsü ile ilgili yapılan bir başka çalışma da COVID-19 Konuşmaları oldu. Virüsün açtığı toplumsal, ekonomik ve siyasal sorunlar ile olası sonuçlar farklı disiplinlerden uzmanların katıldığı "COVID-19 Konuşmaları" başlıklı video seminer dizisine taşındı.

Salgının farklı boyutlarıyla ele alındığı konuşmalar dizisinin ilki iktisatçı-yazar Mustafa Sönmez ile salgının yarattığı iktisadi sonuçlar üzerine yapıldı. İkinci konuk ise salgının sosyo psikolojik etkileri hakkında konuşan Psikiyatrist Cemal Dindar oldu.

SALGIN DENEYİMLERİ

İlk aşamada Londra, Paris, New York, Berlin, Moskova, Tokyo, Barcelona, Madrid, Roma, Washington, Seul, Cenevre ve Zürih incelendi. Enstitü İstanbul araştırmacıları tarafından ilgili yerel yönetimlerin web siteleri ve dijital kaynaklar hızlı biçimde taranarak özet bilgiler derlendi.

Çalışmalar, Kamuoyu Bilgilendirme Faaliyetleri, Mevcut Belediye Hizmetleri, Sınırlamalar ve Yasaklar, Kırılgan/Riskli Gruplar İçin Uygulamalar, Evdeki Sosyal Yaşama Destek, Moral ve Eğitsel Uygulamalar, Sosyal Politika Uygulamaları ve Sağlık Çalışmaları olmak üzere yedi başlık altında ele alındı.

Enstitünün yaptığı bütün çalışmalar <https://enstitu.ibb.istanbul/covid19> web sitesinde yer alıyor.

ENSTİTÜ İSTANBUL NEDİR?

Enstitü İstanbul: İstanbul Kent Araştırmaları Merkezi, 2020 yılının Şubat ayında, İstanbul Büyükşehir Belediyesi, İstanbul Planlama Ajansı'nın (İPA) bir bileşeni olarak faaliyete geçti. Enstitü İstanbul ile İstanbul için düşünün, çalışın, bilim insanı, araştırmacı, uzman ve sanatçılarla; üniversiteler, STK'lar, meslek odaları, sanayi ve ticaret odaları vb. kurumlar arasında işbirlikleri kurmayı amaçlıyor. Araştırma, arşiv, etkinlik ve yayın faaliyetlerinde bulunacak birim, İstanbul için bugüne dek yapılmış tüm bilimsel çalışmaları derleyerek araştırmacılara ve kamuoyuna açacak. Enstitü aynı zamanda genç araştırmacılar ve vatandaşların da dahil olduğu İstanbul ve kentsel çalışmalara yönelik araştırma-geliştirme çalışmaları yürütecek.



YEREL YÖNETİM DENEYİM ÖRNEKLERİ

→ Barcelona Belediyesi, çocukların evde geçirdikleri zamanı daha iyi hale getirmek ve kendi aralarında sosyalleşmelerine alan sağlamak için "Sevgili Günlük" adlı bir web sitesi hazırladı. Tüm çocuklar siteye kendi hesapları ile girerek yaptıkları resimleri, yazdıkları şiirler gibi üretimlerini paylaşıyor.

→ Berlin'deki kreşler "acil çocuk bakımı" yapılacak şekilde hazır tutuluyor. Bu hizmetten belli meslek gruplarında çalışan ve çocuklarının bakımını başka türlü sağlayamayan ebeveynler faydalanabiliyor. Kriterlere uygunluk kişilerin kendi beyanları üzerinden belirleniyor. Bir ebeveyn sağlık sektörü, polis ve itfaiye birimleri, cezaevleri, engelli yardım birimleri, gıda ve eczane sektörlerinde çalışmaktaysa kreş hizmetinden yararlanabiliyor. Her iki ebeveyn yardım personeli, kriz personeli, toplu taşıma personeli, kamu kurumlarında kilit pozisyondaki personel, kreş ve okulda acil bakım sağlayan personel olarak çalışıyorsa kreş hizmetinden faydalanabiliyor.

→ Madrid Belediyesi, belediye konutlarının kira ödemelerini erteledi.

→ Tokyo'da şirketlerin uzaktan çalışma sistemine geçilmesi için "tele-çalışma seminerleri" verilerek küçük ve orta işletmeler bu çalışma sistemine teşvik edildi. Ticari olarak etkilenen küçük ve orta işletmelere kredi sağlanacak. Salgından etkilenen küçük ve orta ölçekli işletmelerin süreci kendileri için daha iyi yönetebilmesi konusunda ücretsiz danışmanlık hizmeti sunulacak. Ayrıca ihtiyaç duyan küçük ve orta ölçekli işletmelere bir sosyal sigorta avukatı gönderilerek danışmanlık hizmeti verilecek.

→ Zürih'te yaşlıların yemek ve temel ihtiyaç malzemelerinin tedariki kanton yönetimi tarafından organize ediliyor. Yaşlılar, engelliler ve çocukların bakımı için sunulan hizmetler çoğunlukla telefon yoluyla da olsa devam ediyor. Konut sorunu yaşayanlar, evsizler ve kiraclar için ayrı ayrı hizmetler bulunuyor.

En az çocuk Kadıköy'de yaşıyor



İstanbul Büyükşehir Belediyesi İstatistik Ofisi'nin yaptığı araştırmaya göre en az çocuk Kadıköy'de yaşıyor. İstanbul, okul öncesi okullarda Türkiye'nin gerisinde yer alıyor

● Leyla ALP

İstanbul Büyükşehir Belediyesi İstatistik Ofisi, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı dolayısıyla "İstanbul'un Çocukları" araştırması yaptı. 4 milyon çocuğun yaşadığı İstanbul'da, en fazla çocuk Sultanbeyli'de, en az çocuk ise Kadıköy'de yaşıyor. Araştırmaya göre Kadıköy'ün nüfusunun yüzde 14,2'si çocuklardan oluşuyor. Bu oran kız ve erkek çocuğu dağılımında ise yüzde 16,2 erkek çocuğu iken, yüzde 12,6 kız çocuğundan oluşuyor.

Kadıköy'de 0-4 yaş aralığında 18 bin 740, 5-9 yaş aralığında 18 bin 996, 10-14 yaş aralığında 19 bin 293 olmak üzere toplam 57 bin 29 çocuk yaşıyor.

OKULLAŞMA ORANI AZALİYOR

Araştırmanın ilgi çekici sonuçlarından biri de okullaşma oranı. Türkiye'de okul öncesi net okullaşma oranı 2018 verisine göre yüzde 39,1 iken, İstanbul'da bu oran yüzde 33,2. İlk ve orta eğitimde net okullaşma oranlarında İstanbul, Türkiye'nin önünde yer alıyor. İlkokulda net okullaşmada, Türkiye'de yüzde 91,9, İstanbul'da yüzde 93,1 oranı yakalanmış durumda. Orta öğretimdeki net okullaşma oranları Türkiye'de yüzde 84,2, İstanbul'da ise yüzde 88,8. İlkokuldan ortaöğretime geçişte net okullaşma oranı hem Türkiye'de hem de İstanbul'da azalıyor.

1425 ÇOCUK EVLENDİRİLDİ

Araştırma sonuçlarına göre İstanbul'da 2018 yılında 16-17 yaş grubunda evlenen çocuk sayısı bin 425 iken, bu çocukların bin 352'si kız, 73'ü erkek. Türkiye'de ise aynı dönemde, toplam 21 bin 808 çocuk evlendirilmiş iken, bu çocukların 20 bin 779'u kız, bin 29'u erkek çocuk olarak kayıtlara geçti.

Dünya Sağlık Örgütü'nün, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımladığı adölesan döneminde doğum yapan çocuk oranı, İstanbul'da binde 4,1, Türkiye genelinde ise binde 9,5 olarak gerçekleşti.

Araştırmanın ilgi çeken diğer sonuçları şöyle:

İstanbul'un çocukları

İlçelerin 0-4 yaş arası toplam çocuk nüfusu sayısı

1.	esenyurt	94.640
2.	bağcılar	61.874
3.	küçükçekmece	60.693
4.	pendik	56.785
5.	ümraniye	53.775

İstanbul'un çocukları

İstanbul'da 3.991.384 çocuk yaşıyor



İstanbul'da 2018'de 16-17 yaş grubunda 1425 çocuk evlendi

bu çocukların %95'i kız

İstanbul'da adölesan doğum oranı*

%4,1

* Dünya Sağlık Örgütü tarafından çocukların evlendirilme oranı olarak adlandırılmaktadır. Kaynak: TÜİK

okullaşma oranı (%)

33,2 okul öncesi İstanbul

39,1 ilköğretim İstanbul

84,2 ortaöğretim İstanbul

88,8 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

91,9 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

91,9 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

91,9 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

91,9 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

91,9 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

91,9 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

91,9 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

91,9 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

91,9 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

91,9 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

91,9 ilköğretim Türkiye

93,1 ortaöğretim Türkiye

SİZE YEŞİLLİKLER ARASINDA EŞSİZ DENİZ MANZARASIYLA İKİNCİ BİR HAYAT VADEDİYORUZ.

Huzurevimiz uzman ekibi ile aile büyükleriniz için hak ettikleri özel ilgi ve yaşam standartlarında bir ortam sunmaktadır.

Verilen hizmetler:

- 24 Saat Doktor Hizmeti
- 24 Saat Hemşire Hizmeti
- Fizik Tedavi Merkezi
- Diyaliz Hizmeti
- Laboratuvar Hizmeti
- Vakum Yardımlı Yara Tedavisi Hizmeti
- Konaklama Hizmeti
- Temizlik Hizmeti
- Yemekhane Hizmeti
- Medikal El Ayak Ve Tınak Bakımı
- Sosyal Etkinlik Ve Faaliyetler

Hizmet Grubu:

- Alzheimer
- Demans
- Geriyatri
- Palyatif (Yatağa Bağımlı)
- Parkinson
- ALS
- NG (Nazogastrik Sonda) İle Beslenme
- PEG (Perkütan Endoskopik Gastrostomi) Bakımı



SEÇKİN YAŞLI BAKIM VE HUZUR EVİ

Altıntepe Mah. Galipbey Cd. Cephanelik Yolu Sk. No: 5 Maltepe
Tel: 0552 388 60 10 - (0216) 388 60 10 / Web: seckinhuzurevi.com.tr

444 55 22

KOMŞULUK GİBİSİ YOK

Market alışverişinizi biz yapıyoruz.

Eczane alışverişinizi biz yapıyoruz.

Evinize sıcak yemek servisi yapıyoruz.

EVDE KAL HAYAT KURTAR

KADIKÖY BELEDİYESİ



“ECZACILAR riskli grupta görülmüyor”

Korona salgını nedeniyle tüm sağlık çalışanları gibi eczacılar da üstlendikleri önemli rolleriyle sürekli gündemde. Lakin çok da adı geçmeyen bir grup var ki o da pandemi hastanelerinde görevli kamu eczacıları... Bu sefer söz onlarda!

● Semra ÇELEBİ

Geçen haftalarda sayfalarımızı pandemi hastanelerinin yoğun bakım servislerinde çalışan hemşirelere açmış, nasıl zorlu bir süreçten geçtiklerini onlardan dinlemiştik. Bu hafta ise, pek görülmeyen başka bir sağlık çalışanı grubuna yer vermek istedik; kamu eczacıları. Evet aslında hepimizin bildiği ancak sadece ağır hasta olup hastanede yattığımızda ihtiyaç duyduğumuz; her sokakta gördüğümüz eczanelerde çalışanlar kadar görünür olmayan bir grup kamu eczacıları. Oysa ilaç temin edip doktorlara direkt ulaştıran, tedarik zincirinin en önemli halkası onlar.

Ve iki aydır tüm ülkeyle birlikte, pandemi hastanesine dönüştürülen hastanelerinde korona virüsüyle savaşıyorlar. Aynı doktorlar, hemşireler, hasta bakıcılar ve temizlikçiler gibi... Büyük risk altındalar ama doğrudan yoğun bakım servisinin içinde olmadıkları için "riskli grupta" görülmüyorlar. Halbuki Covidli hastalar da, hasta yakınları da, doktorlar ve hemşireler de hastane eczacılarıyla doğrudan temas halinde.

Biz de iki kamu eczacısıyla süreci nasıl yönettiklerini konuştuk. Tabi ki isimleri değiştirerek ve hastane ismi vermedim...

“ZAMANLA YARIŞIYORUZ”

Eczacı Nehir, 22 yıldır bu meslekte ve 12 yıldır kamuda çalışıyor. Eczacı Yeşim ise henüz 4 yıllık meslek hayatının 3 yılını devlet hastanesinde geçirmiş. İkisi de Anadolu yakasının en büyük hastanelerinden birinin eczanesinde kamu çalışanı olarak görev yapıyor. Öncelikle serbest eczanelerden çalışma şekli olarak nasıl bir farkları olduğunu soruyoruz. Eczacı Nehir, bu soruyu şöyle yanıtlıyor: “Kıscacı ilacı buluyor ve alıyoruz. Sağlıklı ortamda koruyoruz. Doktorların tedavide uygun gördüğü ilacı yatan hastaya ulaştırıyoruz, doğru ilacın, doğru zamanda doğru dozda, doğru sürede kullanımını ve etkileşimlerini, istenmeyen ve beklenmeyen etkilerini takip ediyoruz.”

Eczacı Yeşim ise hastane eczacılığının hala pek bilinmeyen bir meslek olduğunu vurgulayarak şöyle devam ediyor: “Oysaki hastanede ilacın olduğu her aşamada eczacı da mutlaka var. Hastane eczacılığının diğerlerinden en büyük farkı her ilacın hastane eczanesinde bulunması mümkün değilken (mevcut ihale bakiyesinden ilaç çekilir) doktorun o an hasta için uygun gördüğü ilacı temin ederken uyulması gereken prosedür yoğunluğu ile tedavinin yetişmesi için zamanla yarışmamız.”

“HAZIRLIKSIZ YAKALANDIK”

Tabi ki tüm dünya korona virüsüyle savaşırken, çalıştıkları hastanenin pandemi hastanesine ilan edilmesiyle eczacılar da diğer tüm sağlık çalışanlarıyla birlikte zorlu bir sürecin içinde bulmuş kendilerini. Türkiye’de pandemi ilan edildikten sonra yaşadıklarını, “Hızla vaka sayısı arttı. Hiç kullanılmayan ilaçların bilinen endikasyonları dışında, hiç alışık olmadığımız sürekli iletişim halinde olmamız gerektiği. Gelişmeleri takip etmemiz anlık değişikliklere ve yönlendirmelere uyum sağlamamız, kararlar almamız gerektiği. Bir yandan da kendimiz, ailemiz ve yakınlarımız için endişeleniyoruz. Her geçen gün enfekte sağlık çalışanı sayısı artıyor ve maalesef kaybettiklerimiz oldu, oluyor. Kimsenin zorunlu olmadığı yaklaşmadığı vaka dolu hastanelere her gün gidip geliyoruz.” diye anlatıyor Eczacı Nehir. Başta koruyucu ekipmanlara erişmekte zorluk yaşamaları da bu kaygıyı arttırmış ancak neyse ki uzun sürmemiş: “Başta hazırlıksızdık, yetersizdik. Maskeler, el dezenfektanları yetersizdi. Stoklar normal sürece göre yapılmıştı. Onlar da öncelikli birimlerde; yoğun bakım, acil gibi birimlerde kullanılıyordu. İki aydır

Çin’de devam eden salgın bize gelmeyecek gibi hazırlıksız yakalanmıştık. Ancak uzun sürmedi. İlk haftadaki karmaşadan sonra eksikler büyük oranda tamamlandı.”

ECZACIYA TEST UYGULANMIYOR

Covid yoğun bakım servisinin dolu olduğunu ve hasta sayısı arttıkça temas riskinin arttığını vurgulayan eczacılar temaslı sağlık çalışanlarına yapılan testler arttıkça pozitif sağlık çalışanı sayısının da arttığına dikkat çekiyor. Oysa direkt temaslı oldukları halde iki aydır eczacılara test uygulanmamış! Eczacı Nehir bu durumu şöyle açıklıyor: “Serbest eczaneler her yerde bulunan ve ilk ulaştığımız sağlık uzmanımızdır. Dolayısıyla bulaşının da ilk ulaştığı ve yaygın olduğu bir alandır. Maalesef meslek kuruluşları da hazırlıksız yakalandı ve önlemleri zamanında ve yeterince sağlayamadı. İlk kayıplarımızdan biri bir eczacı ve teknikeriydi.

Hastanelerde ise bulaş riskinin düşük olduğu düşünülen bir birim eczane. Sonuçta hastayla doğrudan temas yok deniliyor. Bu nedenle önlemler en son ve uğraşlarla sağlanabiliyor birçok hastane eczanesinde. Bizim hastanede test yapılan bir eczane çalışanı yok! Oysa hastayla direkt teması olan herkesle, ilaç taşıma personeli, hemşire, doktor, depocu, kargocu, hasta yakını ile doğrudan temastayız. İfade ilaçlar, belgeler vs. 7 gün 24 saat hiç kapanmayan hastane eczanesine gelir gider. Enfeksiyon riski oldukça yüksektir bu nedenle ama hala Covid testi yapılmadı...”

Çalıştığı hastanede şu an için 30-40 pozitif sağlık çalışanı bulunduğunu belirten Eczacı Yeşim ise “Eczanesi olan eczacılar ve biz (kamu eczacıları) riskli grupta görülmedik. Malasefe Covidden kaybedilen ilk sağlık çalışanı eczacıydı ve geçen haftalarda İstanbul’da çok genç bir eczacıyı daha kaybettik. Hastane eczanelerinde nasıl olsa hasta girmiyor algısı olsa da ayakta tedavi gören Covidli hastaya ilacı hastane eczacıları verir. Ayrıca yatan hastadan iade gelen ilaçlar da eczaneye girer, bu da bulaş riskini artırıyor.” diyor.

“KAYGILI AMA GÜÇLÜYÜM”

Her gün, çoğumuzun gitmekten sakındığı virüs dolu hastaneye adım atmak zorunda olan eczacılar kaygı seviyelerini ve nasıl baş ettiklerini ise şöyle anlatıyor: “Korkunç bir dönem, kimin ne zaman ne kadar acıyla bu süreci tamamlayacağı belli değil. Kaygılıyım kendim ve yakınlarım için aynı zamanda güçlü hissediyordum çünkü işe yarıyorum. İyi bir hayatı olan bir insan ertesi gün yoğun bakımda solunum güçlüğü ve akciğerlerine cam parçacıkları batırılmış gibi ağır acılarla veya solunum cihazına bağlı yoğun bakımda bulabiliyor kendini. Biz büyük bir ekip olarak tedavisini sağlıyoruz. Acılarını daha çekilir kılıyoruz. Elimizdeki tüm silahları seferber ediyoruz. Bir tek hastaya bile fayda sunduğumuzda çok mutlu oluyoruz.”

“İLK İŞİM SAHİLE GİTMEK OLACAK”

Peki bu kadar risk altında çalışan eczacıların özel hayatında neler değişti? Eczacı Nehir bu sorumuzu şöyle yanıtlıyor: “Eşim evden çalışmaya başladı. Hem görevini yapıp hem de ev işlerini omuzlamanın ne kadar zor olduğunu sonunda anladı. Kızım okular tatil olduğundan beri hiç dışarı çıkmadı. Temassız yaşamaya çalışıyoruz. Tabii ki en büyük korkum sevdiğime bulaştırmak. Her akşam eve geldiğimde tüm giysilerimi yıkıyor, kendim de yıkıyorum. Kızıma sarılmıyorum. Öğlumla, annem ve babamla sadece görüntülü görüşme yapıyorum. Çoğu arkadaşım ailelerinden ayrı yaşıyor bu dönem.”

Eczacı Yeşim ise ev ve iş arasında mekik dokuduğunu belirterek “Yeşim en son emekliyordum, sanırım pandemi bitene kadar yürümüş olacak. Bu süreç bitince yapacağım ilk şey sahile gitmek olacak.” diyor.

“ALKIŞ GÜZEL AMA...”

1 Mayıs’ın ön gününde, kamu eczacıları adına Eczacı Nehir’in bir de talebi var: “Sağlıkçılar tüm dünyada günlerce alkışlandı. Bu çok güzel. Ek ödemelerin tavandan ödenmesi geldi gündeme. Ancak bu desteklemenin ek ödeme üzerinden yapılması adil bir teşekkür tablosu oluşturmadı. Ek ödeme katsayıları çok farklı olduğundan, bir memur maaşının onda biri kadar alırken bir doktor maaşının 3 katı kadar ek ödeme alabiliyor. Oysa maaş üzerinden yapılışaydı herkes üç ay çift maaş alsaydı daha adil olurdu. Çünkü temizlikçisinden eczacısına hemşireden doktoruna canını dişine takmış koca bir ekibiz.”

Evde Kalamayanlar: PATRONA DEZENFEKTE, ÇALIŞANA YOK



Evde kalamayan, çalışmak zorunda olanların hikayelerini aktarmaya devam ediyoruz. Bu sayıda konuştumuz bir psikiyatrist. Kadıköy’deki bir klinikte çalışan psikiyatrist, işleri gereği sosyal mesafeye uyamadıklarını, hiçbir önlemin alınmadığını söylüyor

● Fırat FİSTİK

Salgın etkisini sürdürmeye devam ederken birçok iş kolunda çalışma devam ediyor. Özellikle kargo çalışanları, inşaat işçileri, fabrikalarda, şantiyelerde çalışanlar, depo işçileri virüsten oldukça etkilenirken, birçok yerde sosyal mesafe kurallarına ve hijyen önlemlerine dikkat edilmiyor.

Biz de Gazete Kadıköy olarak salgın boyunca çalışmak zorunda olan ve evde kalamayanları sayfalarımıza taşımaya devam ediyoruz. Bu haftaki konuştumuz Kadıköy’deki bir klinikte dört yıldır çalışan psikiyatrist. İsmi paylaşmak istemeyen psikiyatrist, mart ayı boyunca çalışma koşullarının önceki gibi devam ettiğini, sadece bazı personelin ücretsiz izne çıkarıldığını söylüyor.

“Nisan ayı itibarıyla çalışma saatlerimiz 08.30-13.30 olarak değiştirildi fakat iş yerimiz kısa çalışma başvurusunu günlük üç saat olarak bildirmiş. Üç saat gösterildiği halde daha fazla iş yerinde tutulmaya devam ediyoruz” diyor klinik çalışanı, sürecin kendisini nasıl etkilediğini şöyle anlatıyor: “Herkesi etkilediği gibi beni de olumsuz etkiledi. Ailemle yaşıyorum. Salgının ilk başladığı zamanlar işten eve geldiğimde çok endişe ediyordum. Anne ve babama yaklaşmama ya hatta yemek saati dışında odamdan çıkmamaya çalışıyordum. Onlara dışarıdan bir şey taşıyacağım endişesi eve gelmem istememe ya da izne ayrılma gibi düşünceleri doğurdu. Ancak kredi borcum ve ekstra ödemelerim olduğu için işe devam etmek zorundaydım. Çözüm getirememiz gerekiyordu. Bu nedenle annem ve babam memleketlerine gitmek zorunda kaldılar.”

BİR MASKEYLE 1,5 AY

Hayati alanlar dışında çalışmanın durdurulmamasının, işçileri gözden çıkarmak anlamına geldiğini söyleyen psikiyatrist, “Salgınla mücadelede karantinanın önemli olduğu açıklamaları yapılırken bizlerin çalışıyor olması ciddi anlamda üzücü ve can yakıcı. İş verenler çalışma alanlarında yeterince önlem almıyor. Kendi çalıştığım yerden örnek verecek olursam, salgın başladığından bu yana patronumuz işe çok seyrekle gelmeye ya da online şekilde çalışmalarını yürütmeye başladı. Biz ise hala işe gidiyoruz ve çalıştığımız yerde danışanlarla yakın temas kurmak zorunda kalıyoruz. Sosyal mesafeyi sağlamam işimden kaynaklı olanaksız. Benim çalıştığım alanda iş durdurulmadan alınacak hiçbir önlemin yeterli olmayacağı açık. Ayrıca patronumuz kendi bulunduğu yeri, yani çalıştığımız kurumun merkezini dezenfekte ettirdi. Benim de çalıştığım şube için dezenfekte talebinde bulduk fakat ilaçlama malzemelerinin bulunamadığı, o yüzden şubelere yönelik dezenfekte işleminin yapılamayacağı söylendi. Bana sadece bir adet N95 maske verildi, 1 buçuk aydır aynı maskeyi kullanmak zorundayım” diyor.

Maskeyi hem işyerinde hem de toplu taşımada kullanıp eve getirmenin oldukça riskli olduğu tüm uzmanlar tara-

findan söyleniyor. Konuştumuz psikiyatrist, antibakteriyel jel isteklerinin de çalıştıkları kurum tarafından aynı nedenlerle geri çevrildiğini, birçok alanda tamamen patronların insafına bırakılmış çalışma alanları olduğunu söylüyor.



SÜRECİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Sürecin görünür, maddi etkileri kadar psikolojik etkileri de var. Özellikle enfekte olma riski dahi insanların psikolojilerini olumsuz yönde etkiliyor. Bu alanda çalışan biri olması vesilesiyle klinikte çalışan bir psikiyatrist olarak süreci şöyle değerlendiriyor: “Benim gibi dışarıda olanların ne zaman hasta olacağı endişesiyle yaşadıkları kanaatindeyim. Ben mesela ara ara ateşimi ölçüyordum, acaba halsiz miyim gibi düşünceler sürekli geliyor. Evde kalan yaşlı ve çocuklar için de durumun çok iç açıcı olduğunu zannetmiyorum. Küçük evlere sıkışmış, kısıtlı olanaklarla yaşamaya çalışan binlerce, milyonlarca insan var. Onların da ruhsal anlamda iyi olmadıkları düşüncesindeyim. Son zamanlarda daha da arttığı belirtilen kadın ve çocuğa yönelik şiddet de aslında psikolojik durumun bir göstergesi. İşçilerin yanı sıra kadın ve çocuklar bu sürecin en dezavantajlı grupları.”

Hüseyin KALAYCI
0532 613 3158

KALAYCIOĞLU ÇATI UYGULAMA

• Ahşap Çatı	• Metal Kiremit	• Osb
• Çelik Konstrüksiyon	• Galvaniz	• Isı Yalıtım
• Kenet Çatı	• Çinko	• Fileskobit
• Kaplama	• Bakır	• Membran
• Sandviç Panel	• Kurşun	• Sürme
• Atermit	• Pimaş	• İzolasyon
• Kiremit		• Termel

Bohçalama

kalaycioglucati@gmail.com

İNGİLİZCE ÖZEL DERS

YDS, YÖK DİL, YDT soru çözüm teknikleri ve stratejileri konusunda uzman öğretmenle kısa sürede sınavlara hazırlık.

Tel: 0 (532) 522 13 28



EDEBİYAT HAYATINDAN HATIRLAMALAR – 69

Gazete Kadıköy okuyucularına ülkemizden ve dünyadan usta yazar ve şairlerin eserlerinden küçük alıntılarla oluşan bir "köşe" açtı. Amacımız bir edebi seçki hazırlamak ya da edebi değerlendirmelerde bulunmak değil. Bir gazete köşesi ölçeğinde edebiyat hayatından bazı ilginç satırları hatırlayıp bellek tazelemek ve yazıların yer aldığı kitapları okuyucularımıza hatırlatmak... Keyifli okumalar diliyoruz.



Eduardo GALEANO (3 Eylül 1940– 13 Nisan 2015)

1940'ta Uruguay'ın başkenti Montevideo'da doğan Eduardo Galeano, militan gazeteciliğin önemli isimlerindedir. Diktatörlük kapatana kadar 35 yıl yayımlanan efsanevi Marcha dergisinde yazı işleri müdürlüğü yaptı. Epoca dergisini kurup yönetti. 1973'te gerçekleşen askeri darbeden

sonra bir süre hapis yattı. Hapisten çıktıktan sonra 1976'daki darbeye kadar Arjantin'de sürgünde yaşadı; 1976'da İspanya sürgün yılları başladı. 1985'te Uruguay'a geri döndü. Galeano, iki kez Casa de la Americas Ödülü'nü kazandı. Ateş Anıları adlı üçlemesi Uruguay Kültür Bakanlığı Ödülü'ne layık görüldü. 1989'da Washington Üniversitesi'nin verdiği American Book Awards Ödülü'nü kazandı. Tüm Avrupa dillerine, Rusçaya, İbraniceye ve Japoncaya çevrilmiş olan Galeano'nun Türkçe'ye

çevrilmiş bazı kitapları şunlardır: Aşkın ve Savaşın Gündüz ve Geceleri, Aynalar, Gölgede ve Güneşte Futbol, Kucaklaşmanın Kitabı, Latin Amerika'nın Kesik Damarları, Biz Hayır Diyoruz, Ve Günler Yürümeye Başladı. Eduardo Galeano'nun çevirisi Bülent Kale tarafından yapılan ve Metis Yayınları tarafından basılan "Biz Hayır Diyoruz" adlı kitabından, 1988 ortalarında Şili, Santiago'da "Şili Yaratıyor" günlerinde açılış konuşması olan yazısını okurlarımızla paylaşıyoruz.

BİZ HAYIR DİYORUZ

Farklı ülkelerden geldik ve buradayız, Pablo Neruda'nın koca gölgesinin altında bir arada: Hayır diyen Şili halkına eşlik etmek için buradayız. Biz de hayır diyoruz.

Paranın ve ölümün övülmesine hayır diyoruz. En çok malı olanın en değerli olduğu, mallara ve insanlara fiyat biçen bir sisteme hayır diyoruz. Silahlara her dakika iki milyon dolar harcayan ve her dakika otuz çocuğu açlıktan ya da iyileştirilebilir hastalıklardan öldüren bir dünyaya hayır diyoruz. Eşyaları korurken insanları yok eden nötron bombası çağımızın mükemmel bir sembolü. Geceğin yıldızlarını askeri hedeflere çeviren katil sistem için insanoğlu bir üretim ve tüketim faktöründen, bir kullanım aracından başka bir şey değil; zaman yalnızca ekonomik kaynak ve bütün gezegen suyu son damlasına kadar emilecek bir rant kaynağı. Zenginliği çoğaltmak için yoksulluklar çoğaltılıyor ve diğerlerinin yoksulluğunu çizginin dışında tutmak, bu çok azın zenginliğini gözetmek için silahlar kat kat artıyor, bu arada yalnızlık da kat kat artıyor: Bize ne yiyecek ne de sevecek bir şey veren, çoğunluğu yiyecek açlığına ve çok daha fazla kişiyi de kucaklaşma açlığına mahkûm eden bu sisteme hayır diyoruz.

Yalana hayır diyoruz. Büyük iletişim araçlarının evrensel ölçekte yaydığı egemen kültür, bizleri dünyayı hemcinslerimizin bir mal ya da rakip olabileceği ama asla bir kardeş olamayacağı bir

süpermarket ya da otoyol saymaya davet ediyor. İnsan aşkını sonradan fazlasıyla geri almak için spekülasyona tabi kılan bu yalancı sistem gerçekte bir bağımsızlık kültürüdür. Tanrısı muzafferler, paranın ve iktidarın başarılı sahipleridir; kahramanları da bu kişileri ulusal güvenlik doktrinini uygulayarak koruyan üniformalı rambolardır. Söyledikleri ve sustuklarıyla, egemen kültür yoksulların yoksulluğunun zenginlerin zenginliğinin bir sonucu olmadığını söyler, bu kimsenin suçu değildir, bir keçinin kulağından çıkmıştır ya da yoksulları tembel ve eşek yapan Tanrı'nın işidir. Aynı biçimde bazı insanların diğerleri tarafından aşağılanmasının dayanışmacı öfkeyi ya da skandalı gerektirecek bir nedeni yoktur çünkü şeylerin doğal yasasıdır bu; örnek verecek olursak, Latin Amerika diktatörlükleri, emperyalist iktidar sisteminin değil bizim aşırıya kaçan doğamızın bir parçasıdır. Horgörü tarihe ihanet eder ve dünyayı parçalar. Güçlü düşünce imalatçıları bize sanki yokmuş gibi davranırlar ya da sanki aptal gölgelermiş gibi. Sömürgeci miras, üçüncü sınıf insanların tarafından mesken tutulan Üçüncü Dünya denilen galiplerinin belleğini kendi belleklerimizmiş gibi kabul etmeye ve kendisine uzak bir yalanı kendi gerçeğymiş gibi kullanmak üzere satın almaya zorlar. İtaatimizi ödüllendirirler,

zekâmızı cezalandırırlar ve yaratıcı enerjimizin soluğunu keserler. Biz düşünülünüz ama düşününler olamayız. Yankıya hakkımız var ama sese yok, yönetenler bizim papağanlık yeteneğimizi överler. Biz hayır diyoruz: Bu pespayeliği kader olarak kabul etmeyi reddediyoruz. Biz korkuya hayır diyoruz. Söyleme korkusuna, yapma korkusuna, olma korkusuna hayır. Görünen sömürgecilik söylemeyi yasaklıyor, yapmayı yasaklıyor, olmayı yasaklıyor. Daha etkili olan görünmez sömürgecilik bizi söylemeyeceğine, yapılamayacağına, olunamayacağına inandırıyor. Korku gerçeklik kılıfına bürünüyor: Gerçeklik gerçektir olmanın diye iktidarsızlığın ideologları bize ahlakın ahlaksız olduğunu söylüyorlar. Onursuzluk karşısında,

faizlerini zamanında ödeme yetisi olan, iyi halli mahkûmlara dönüştürmek için gönüllü olmalıyız. Bu dünya tablosunda, biz insan sözünün tarafsızlığına hayır diyoruz. Çevremizde gerçekleşen gündelik çarpmıha germeler karşısında bizi elimizi yıkamaya davet edenlere hayır diyoruz. Aynada kendini izleyen, ilgisiz soğuk bir sanatın sıkıcı cazibesi karşısında sıcak bir sanatı tercih ediyoruz; insanın dünyadaki macerasını kutsayan ve ona katılan, umutsuzca aşık ve kavgacı bir sanatı tercih ediyoruz. Eğer adil olmasaydı güzellik güzel olur muydu? Eğer güzel olmasaydı adalet adil olur muydu? Güzellik ve adaletin birbirinden koparılmasına hayır diyoruz çünkü bu ikisinin güçlü ve verimli kucaklaşmasına evet diyoruz. Biz hayır diyoruz ve hayır derken evet de diyoruz.

Diktatörlüklere hayır, demokrasi kılıfına girmiş diktatörlüklere hayır derken, gerçek bir demokrasi için mücadeleye evet diyoruz; kimsenin ekmeğinin ve sözünün reddedilmeyeceği, Neruda'nın bir şiiri ya da Violeta'nın bir şarkısı kadar tehlikeli ve güzel olacak bir demokrasi için mücadeleye evet diyoruz. Merkezi Amerika'nın kuzeyinde olan yok edici ağırlıklılık imparatorluğuna hayır derken, olası bir başka Amerika'ya evet diyoruz; en eski Amerikan geleneklerinden, komün geleneğinden: Şilili yerlilerin yenilgiden yenilgiye beş yüzyıldır umutsuzca savundukları komün geleneğinden doğacak bir Amerika'ya evet diyoruz. Onursuz barışa hayır derken, adaletsizliğe karşı kutsal isyan hakkına ve onun uzun Şili haritasındaki halk direnişleri tarihi kadar uzun tarihine evet diyoruz. Paranın özgürlüğüne hayır derken, insanların özgürlüğüne evet diyoruz: Yaralı, kötü davranılmış, Şili gibi bin kez düşmüş ve Şili gibi bin kez kalkmış özgürlüğe evet diyoruz. Dünyayı bitimsiz bir kışlaya çeviren güçlülerin intihara varan egoizmine hayır derken, bize evrensel bir anlam katan, tüm o gardiyanlara rağmen bütün sınırlardan daha güçlü olan kütüphanelerimizin gücünü onaylayan insan dayanışmasına, bizi Şili müziği gibi sarıveren ve Şili şarabı gibi kucaklayan o güce evet diyoruz. Hayal kırıklığının hüznü kazibesine hayır derken, umuda evet diyoruz, Şili gibi aç, çılgın, aşık ve maşuk umuda: Şili'nin çocukları gibi geceyi yırtarak gelen o isyankâr umuda evet diyoruz.



(Fotoğraflar, İstanbul Teknik Üniversitesi Teknokent'te bulunan Cbilab Studios tarafından geliştirilen, İstanbul'da geçen distopik bir bilimkurgu oyunu olan İstanbul oyunu ManMade'den alınmıştır)

● Gökçe UYGUN

"(...) Yollar insandan arınmıştı. Sokaklar boştu. (...) Evlerdeyse hemen her şey aynıydı. Zaman durmuş gibi. Diziler, reklamlar, çaylar, şarj edilip duran türlü alet edevat. Her türlü siparişin insansız kurye araçlarıyla getirilmesini sağlayan dev sisteme ve diğer evlere bağlanmaya yarayan makineler. Bu makinelerin sunduğu hizmet sayesinde sıkılmak yoktu. Zaten hizmetin sloganı da "Sıkılmak Yok"tu. Evde oturmaktan bunalan, dilediği an dilediği arkadaşına bağlanıveriyordu. (...)"

Geçtiğimiz haftalarda bu satırları yayınlamıştık sayfamızda. Bu ifadeler yazar Hakan Bıçakçı'nın "Cesur Yeni İstanbul" adlı öyküsünden. Bıçakçı, Kutlukhan Kutlu ve Aslı Tohumcu'nun yayına hazırladığı "İstanbul 2099" adlı kitapta hikayesi bulunan 16 yazardan biri. Onu sayfamıza konuk eden ise bir nevi şu an içinde bulunduğumuz günleri çok evvelden adeta 'görmüş' ve tasvirlemiş olması...

Sözü fazla uzatmayalım. Bıçakçı yazmış yazacağını, şimdi ona nasıl yazdığını sorma zamanı;

• **Öncelikle şunu sorayım; İstanbul 2099 kitabında yer almanız nasıl gerçekleşti?**

Aslı Tohumcu ile Kutlukhan Kutlu'nun Doğan Kitap için hazırladığı ikinci kolektif kitap bu. İlki Güçburlar'dı. Onda da bir öyküm yer almıştı. Aslı da Kutlukhan da yakın arkadaşım. Daha önemlisi ikisinin de kalemine ve zihnine güvenim sönmez. Teklif onlardan gelince düşünmeden kabul ettim.

• **"Cesur Yeni İstanbul"u bu kitap için bilhassa mu kaleme aldınız yahut önceden yazılmış bir metin miydi?**

Bu kitap için yazdım. 2099'da geçen bir öykü yazmak aklımın ucundan geçmezdi yoksa. Hatta kabul ettikten sonra içeriğini düşünmeye başlayınca epey zorlandım. 5-10 sene sonrası bile tahmin etmek güçken, 2099 hakkında bir şeyler düşünmek hiç kolay olmadı. Aklımdaki tüm fikirler, temalar o kadar ileri bir tarih için demode geliyordu. Uzunca bir süre kalem oynatmadım yani.

DİSTOPIK BİR İSTANBUL ÖYKÜSÜ

Tuhaf bir simülasyona dönüşmüş İstanbul'u tasvir eden "Cesur Yeni İstanbul" adlı distopik öykünün yazarı Hakan Bıçakçı, "Günümüzdeki evlere kapanma nedeni virüs. Benim öykümdeki sebep sistemin baskısıydı. Yani öykü bir yandan günümüze benziyor, bir yandan da farklı" diyor



"EV GÜÇLÜ BİR METAFOR"

• **Öykünüz, "Ev gibisi yok. Ev gibisi yok. Ev gibisi yok." diyen Öz Büyükcüsü'ne atıfla başlıyor. Buradaki göndermeyi biraz açar mısınız?**

Ev güçlü bir metafor. Ev, yuva, yurt, tekin olanın alanı. Muhafazakar anlatılar evi ve beraberinde aileyi yüceltir genellikle. Benim sevdiğim anlatıların çoğuysa evi bir sorun olarak ele alır. Üzerine çokça düşündüğüm bir kavram ev.

• **İsim de Aldous Huxley'in "Cesur Yeni Dünya"sına gönderme, değil mi?**

Evet. Doğrudan bir gönderme. Aslında sorunlu bir çeviri Cesur Yeni Dünya. Doğrusu "Yepyeni Dünya" veya ironiyi kaybetmeye adına "Aman Da Ne Yeni Dünya" gibi bir şey ancak bizdeki artık kütleleşmiş çeviriyi temel aldım gönderme için.

• **Bu öyküyü yazdığınızı anı tam olarak anımsıyor musunuz? Nasıl bir ruh halindediniz?**

Gösteri yapmanın, protesto yürüyüşle-

rinin, halkın biraraya gelmesinin, genel olarak sokağa çıkmanın hoş görülmediği bir ortamda yaşamın sıkıntısı, sosyal medyadaki gönüllü izolasyon manzaralarıyla birleşti kafamda. Sonra da bu öykü çıktı.

"HEM ŞİMDİ GİBİ, HEM DEĞİL..."

• **Hikayenin tarihi Kasım 2099. Yani 79 yıl sonrası, oysa epey benzer şeyleri şimdi yaşıyoruz! İçinde bulunduğumuz günlere epey yakın tasvirlemişsiniz. Nasıl olabildi bu? Şahsen ben bir okur olarak aşkınlık içindeyim.**

Evet maalesef şu anımıza çok benziyor öyküdeki ortam. Ancak bir kehanet sayılmaz bu. Sonuç ne-redeyse aynı ama neden farklı. Günümüzdeki evlere kapanma nedeni virüs. Benim öykümdeki sebep sistemin baskısıydı. Öyküde evlere zorla kapatılıyordu insanlar ve bir süre sonra bu kendi tercihleriymiş gibi bir illüzyona kapılıyorlardı.

Şimdiyse evlere kapanmamızın sebebi başka. Özgürlükten vazgeçmek değil, sağlığımızı korumak. Yani öykü bir yandan günümüze fena halde benziyor, bir yandan da epey farklı. Ben bunları diyorum ama bu konuda asıl karar okurundur tabii.

• **"Sanat hayatın yansımasıdır" ve "hayat sanatı taklit eder" önermelerini düşününce, sizin hikayeniz nereye konumlanıyor?**

Aristo "Sanat hayatın yansımasıdır" demiştir. Genellikle doğrudur bu ama bazen işler değişir. Mesele Camus da "Sanat hayatın yansımasıdır" der. Sonra Nietzsche "Hiçbir sanatçı gerçeği hoş görmez" der. Oscar Wilde ise "Sanatın hayata öykünmesiyle kıyaslandığında, hayat sanata daha çok öykünür."

Hepsinin haklılık payı var. Gerçekle kurnaca bir noktadan sonra birbirinin içinde eriyen kavramlar.

• **Peki bir yazar olarak bu günleri de kaleme almakta mısınız? Yahut sonrasında yazmayı düşünüyor musunuz?**

Bu ara öncelikle bugünlere kaleme almak değil kesinlikle. Bu günleri sağ salim atlatmak. Gerisine sonra bakarız.





PANDEMİ MUTFAKLARIMIZI NASIL ETKİLEYECEK?

"Hesap Lütfen/Dışarıda Yemenin Leziz Hikâyesi" kitabının yazarları Ceylan Özge Kunduz ve Elif Yirmibeşoğlu, "Pandemi, neyi nasıl tükettiğimiz konusunda farkındalık yaratabilir" diyor

● Gökçe UYGUN

Yakın, hatta bir ay kadar yakın geçmişte "dışarıda yemek" diye bir şey vardı bilmeyen anımsar mısınız?

Bu soru ironik oldu, evet. Evlere kapanmadan, ekmeğimizi bile kendimiz pişirdiğimiz günlere hapsolden evvel kimilerimiz 'dışarıda' yerdik. İşte o günlerde bir kitap çıkmıştı; "Hesap Lütfen".

Yazarları (iki kız kardeş olan) Ceylan Özge Kunduz ve Elif Yirmibeşoğlu, "Dışarıda Yemenin Leziz Hikâyesi" alt başlığını taşıyan bu kitapta, restoranların ne zaman, nasıl ve neden ortaya çıktığından, dışarıda yemek yemenin zaman içinde farklılaşan işlevine, ülkemizin yemek kültürünün kendine has özelliklerine ve değişen yeme alışkanlıklarımıza kadar, dışarıda yemek yemenin yüz yıllık öyküsünü anlatıyor.

İronik bir zamanlama ile, dışarıda yemek yemediğimiz/yiyemediğimiz bu günlerde Kadıköylü Kunduz ve Yirmibeşoğlu ile söylesiştik.

● Kadıköylünün yemek alışkanlıkları zaman içinde nasıl değişti?

Özge: Bunu Kadıköy'ün semtlerine göre düşünmek gerek. Kadıköy Çarşısı ile Bağdat Caddesi üzerindeki bir yeme-içme mekânı hiçbir zaman aynı müşteri kitlesine sahip olmadı ama hepisi bir şekilde kendi karakteristiğini korudu bence. Tabii ki zaman değişti, kuşaklar değişti ve bu mekânlarda da birtakım değişiklikler oldu. Kadıköy Çarşısı biraz daha orta halli, daha sokakla ve insanla iç içe, biraz daha yaşamı hissettiren bir yer. Mesela Halil vardır, pide ve lahmacun yapar. Çarşının ortasında oturup etrafa, gelene geçene baktığınız bir yer. Televizyon izlerken yemek yenir ya o tür eğlenceli bir hali vardır oranın.

Bağdat Caddesi'nde de eskiden insanlar bakmaktan çok bakılmak isterdi. Caddede üzerindeki mekânlarda durum bugün de bir parça aynı fakat artık sokak içlerine de girildi, evlerimizin iki adım ötesinde sokak aralarının da çok güzel kafeler var. Aslında bunların büyük bir kısmı da hipster kafeler, çok da güzeller. Yan komşuya gider gibi gittiğiniz yerler. Dolayısıyla Bağdat Caddesi'nin o bakmak bakılmak istenen tarafı bütün Bağdat Caddesi'ni kapsamıyor artık, caddede üzerindeki yerlerle sınırlı gibi. Sokak içlerindeki kafelere gidenden biraz daha kendilerine ait bir yerde rahat etmek için geliyor, böyle bir farklılık oldu bence.

● Kadıköy son zamanlarda oldukça popüler. İnsanlar buraya yemek yemeye geliyor (elbette içinde bulunduğumuz günleri tenzih ediyorum) ve sosyal medya paylaşımları yapıyor. Bu konudaki gözlemlerinizi neler?

Özge: Farklı beğeni ve bütçelere yönelik yeme içme yerleri açılıyor. Sanırım bir iki sene evveldi, Elif'le Kadıköy'de yürüyorduk, genç bir adam "Burada közde kahve yapıyor musun, nerede acaba?" dedi. Anladık ki "közde kahve" meşhur olmuş. Dolayısıyla demek oluyor ki bu, yeni bir ihtiyacı karşılıyor. Belki bütçe olarak daha uygun belki bir öğrencinin oturup bir şey yemesi içmesi ya da pahalı kahveler alması çok fazla söz konusu olmuyor, bir közde kahve belki orada sıcak bir şey içmesine imkân veriyor yani o anlamda iş görüyor.

Sosyal medya paylaşımlarına gelince, yeme içme fotoğrafı paylaşmak, nihayetinde bir deneyim ve insanlar belki artık o deneyimler üzerinden varlıklarını oluşturuyor.

Belki kimliklerimizi biraz da tercihlerimiz, beğenilerimiz üzerinden oluşturuyoruz ve nasıl bir hayat "yaşadığımızı" -yaşamak istediğimizi- aslında hem kendimize hem başkalarına göstermek istiyoruz.

● Evlerden çık(a)mayıp kendimizi mutfağa verdiğimiz günlerdeyiz. Herkes kendinin açıştı oldu :) Sizde bu durum dışarıda yeme kültürünü nasıl etkileyecek?

Özge: Bu çok enteresan. Evden çıkmadığımız günlerde kesinlikle mutfağa girmeyen, yemek yapabileceğine bile inanmayan veya yapmayı bilen ama yapmak istemeyen ya da yapmakla vakit kaybetmek istemeyen herkes yemek yapmaya başladı. Ekmekler yapılıyor, poğaçalar börekler yapılıyor. Oldukça mahir olduk aslında bu karantina sayesinde.

Bu pandemi meselesi geçtikten sonra herkes mutlaka bir süre hatırlayacak yaşadıklarını. Travma olarak düşünürsek izleri olacak ama insanlar rahata kolay alışır. Dışarıda yemek yemek, dışarıdan yemek söylemek artık temel bir hal aldı, çok değişik bir pratik değil. Aslında kaç yüzyıldır devam eden ve kolaylığı açısından da tercih edilen bir şey. Bir kere dışarıda yemek yemek bir araya gelmek demek, bu ihtiyacımızı da gideremiyoruz uzun zamandır. Instagram fotoğrafları artık restoranda tabakta önümüze gelen yemeklerin fotoğraflarından ziyade evde yapılan yemeklerin fotoğraflarına dönüştü. Dolayısıyla muhtemelen eski haline dönecektir.



Elif Yirmibeşoğlu



Ceylan Özge Kunduz



Fransız Ressam Abraham Bosse imzalı Les Cinq sens - Le goûr (Bes Duyuz; Lezzet) isimli tablo... Lezzet, 1637'ten sonra yapıldığı tahmin edilen ve Tours kentindeki Musée des Beaux-Arts'da sergilenen tabloda betimlenen beş duydudan en çok öne çıkan, Beyaz örtülü bir masa, üzerinde şık tabaklar... Yemeğin yanında baştan çıkarıcı bir şarap... Bu ziyafetten süslü köpek de faydalanıyor.



Bartholomew van der Helst'in, Rijks Müzesi'nde sergilenen 1648 tarihli tablosunda askerler kendilerine ziyafet çekiyor. Savaş meydanında çökülen tüm acıların tek bir şey bu denli kalıcı dindirilebilir: Yemek.



Elif: Ben de dışarıda yemeye kaldığımız yerden devam edeceğimizi düşünüyorum. Ancak birtakım değişiklikler de olacak. Mevcut durumda nasıl kimimiz pek aldırış etmediysek, kimimiz tedbirle kimimiz aşırı kaygıyla yaklaştysak sonrasında da birbirimizden farklı davranacağımızı, tabii mekânların da farklı yaklaşımlarının olacağını düşünüyorum.

● Öngörüleriniz neler bundan sonrası için?

Özge: Bu pandemi olmasaydı nereye gidiyorduk diye sorarsanız, çok fazla tüketim vardı. Pandemi bu anlamda bir farkındalık yaratabilirse bu iyi bir getiri olacak. Belki neyi tükettiğimize ve ne kadar tükettiğimize biraz daha dikkat ederiz.

Elif: Aslında organik ürün peşinde koşanların, hipster kafelerin, çok abartıyor dedikimiz çevrecilerin ne kadar haklı olduğunu gösteriyor bu durum bize. Belki şapkamızı önümüze koyar düşünürüz. Tüketimin israfı kaçmayacak şekilde yapılması; bir şeylerin tabak tabak edildiği, bir şeylerin tabak tabak atıldığı değil de değerlendirildiği, sürdürülebilir şekilde israf edilmeden tüketildiği bir durumdan söz edebiliriz belki.

Özge: Bu sadece bizim arzumuz da olabilir. Bir anda aynı çalınışlığa dönüş de mümkün.

Hatırlamak için: Büyüyen Hafıza ve Umutvar Arşivi

Berberce Derneği, tarihimizde anlatılmayan, bilinmeyen hikayeleri Büyüyen Hafıza ve Umutvar Arşivi'nde biraraya getiriyor

● Evin ARSLAN

Geçmişten bugüne yaşanan o kadar çok olay var ki. Tarihimizi oluşturan bu olayların ne kadarını biliyor veya hatırlıyoruz? Berberce Derneği, tarihimizde önemli bir yere sahip hikayeleri 'Büyüyen Hafıza ve Umutvar Arşivi'nde topluyor. Harita aracılığı ile yurt dışındaki ve ülkemizdeki hafıza mekânlarını öğrenebileceğiniz bu arşive isteyenler katkı da sunabiliyor. Berberce Derneği Direktörü Ayşe Öktem ile bu arşivin amacını ve hatırlamanın önemini konuştuk.

● Büyüyen Hafıza ve Umutvar Arşivi'ni yapmaya nasıl karar verdiniz?

Bu arşiv oldukça büyük ve kapsamlı projelerimizin ürünü: 2017 ile 2019 yılları arasında yürüttüğümüz "Hafıza Mekanları" ve 2019 yılından beri süren "Hatırla!" projelerimiz dahilinde bu arşiv fikri gelişti, olgunlaştı ve şimdi nihayet vücut buldu. İki projeyi de stratejik partnerimiz Almanya Halk Eğitim Merkezleri Uluslararası Birlikte Çalışma Kurumu DVV International ile, Almanya Dışişleri Bakanlığı fonuyla yürütüyoruz. İki projenin de programında, yurtdışında bulunan vıcdan ve hafıza mekânlarıyla bir bilgi alışverişi vardı.

Türkiye'den gönüllülere, yurt dışında herhangi bir ülkede, bir hafıza ve vıcdan mekânında birkaç haftalık bir staj yaparak oradaki birikimleri deneyimleme ve buraya getirme imkanı tanıyoruz. Bu sene korona virüsünden dolayı ne yazık ki yapamadık bunu. İlk adımda, bu program dahilinde yurtdışına giden arkadaşların deneyimlerini paylaşmak için bir araç üzerine düşünüyorduk. Gayet klasik bir şekilde iki kitap çıkardık, sonra bir online harita üzerinden arşiv düşüncesi ortaya çıktı.

● Arşivi oluşturma amacınız neydi?

Aslında yurt dışındaki hafıza ve vıcdan mekânları üzerine ne kadar çok bilgilendirme ihtiyacımız varsa, çok daha fazlasıyla kendi mekânlarımızı bilmeye ihtiyacımız var. Bu toprakların tarihinde o kadar çok bilmediğimiz şey var ki; yerinde kalmış ve unutulmaya başlanmış öylesine çok hikaye, anlatılmamış, anlatılmamış öylesine çok tarih, önemsenmemiş öylesine çok güzellik var ki. Bunların da anlatılabileceği, hatırlanabileceği

bir mekan kuralım dedik. Bu toprakların tarihi nedir? Senin benim hikayemdir, 12 yaşında tecavüzcüleriyle evlendirilen Fatma Nine'nin ve Kurtuluş Savaşı'nın Kara Fatma'sının tarihidir. Benim çocukluğumda bizim sokakta bakkaliesi olan Bedros Amca'nın, aneanemem elbiselerini diken Madam Vartanuş'un, 6/7 Eylül olaylarında camları kırılan Bulgar mezezinin ve bütün bunlardan sonra buralara gelen İsmail Ağa'nın hikayeleridir. Bütün bu anlatılmamış, önemsenmemiş hikayeleri anlatmak ve hikayelerden bu toprakların tarihini okumak olarak da tanımlayabiliriz amacımızı.

UMUT VEREN MEKANLAR

● Hatırlamak neden önemlidir?

Yukarıda sözünü ettiğim kitaplarımızın başlıklarını "hatırlamak iyileştirir" ve "hatırlamak özgürleştirir" koymuştuk. Hatırlamak nereden, nasıl, hangi hatalarla, hangi günahlarla ve de hangi sevaplarla bugünlere geldiğimizi bilmek için, geçmişmiş geçmişlerden bugünlere bizimle birlikte gelen travmalarımızı anlamak için önemlidir. Hatırladığımız zaman, geçmişle ve geçmişimiz ya da geçmemeyen geçmişlerle bir bağlantı kuruyoruz. Ve bu bağlantı ile bir kimlik oluşturuyoruz. Bu kimliği oluştururken de, kimlerle bağlantı kurmak istediğimizin, kimle bir aidiyet bağı kurmak istediğimizin kararını veriyoruz. Ben, İstanbul'da 6/7 Eylül olaylarında Rum komşusunun dükkanını yağmalayanla mı bir aidiyet bağı kuruyorum, yoksa komşusunu savunan, koruyan kurtarıcı ile mi bağlantı kuruyorum? Toplumdaki bugünkü yerimi bu soruların cevabı da belirliyor.

● Bu arşivde neler var? Siteye girenler neler bulacak?

Siteye girenler bir dünya haritası ve 6 ikon bulacak: Alan, Anıt, Hikayemiz, Kör Nokta, Müze ve Umutvar. Örneğin "Anıt" kategorisinde, "yok edilen Altona Yahudi Cemaati anısına" dikilen, Almanya'nın Hamburg kentindeki Black Form/Kara Cism'i görüyoruz. Beni çok etkilemişti bu anıt. Çok sade, kapkara, büyük bir dikdörtgen, topraktan çıkan bir kara delik adeta. Taşkent deprem anıtını görüyoruz, Kars'ta 2006 yılında dikilen, dönem başbakanı Recep Tayyip Erdoğan'ın heykeli "ucube" bulmasının ardından 2011 yılında yıkılan "İnsanlık Anıtı"nı görüyoruz. "Kör Nokta"lar var, ne yazık ki memleketimizde çokça var kör noktalar. Örneğin Ahmet Arif'in meşhur "33 Kurşun" şiirinde andığı ve bugüne kadar süren bir hikayesi olan Muğlalı olayı, herhangi bir vıcdan mekânı olmayan Madımak Otel'i'nde 1993 Alevi katliamı, Kahramanmaraş ve Çorum olayları... Ama memleketimiz açısından, bizim geçmişimize ilişkinmemiz açısından en önemli kategoriler Umutvar ve Hikayemiz kategorisi.

● Neler var bu kategorilerde?

Umutvar kategorisinde bize umut veren mekânları ya da insanları işliyoruz. Örneğin Sam-sun'dan "Aynı Toprağın Farklı Ezgileri Korosu" ya da 1915 yılında tehcir kararını uygulamayı reddeden Konya Valisi Celal Bey var bu kategoride. "Hikayemiz" ise yukarıda sözünü ettiğim o anlatılmamış, anlatılmamış hikâyeleri, yani anlatılmamış tarihimizi anlatmak istiyor. Kimler var, örneğin Türkiye'nin kadın olan ilk profesyonel fotoğrafçısı Sivaslı Maryam Şahinyan, Türkiye'de modern hemşireliğin gelişmesinde önemli rol oynayan Hemşire Safiye Hüseyin, Türkiye'nin ilk kadın yüksek mimarı Münevver Belen.

berberce yaşam için

hatırla!

çünkü hatırlamak iyileştirir

Büyüyen Hafıza ve Umutvar Arşivi Katkınızı Bekliyor



Arşive, berberce.org.tr adresindeki "Harita Arşivi" bölümünden ulaşabilirsiniz.

"DOĞMA BÜYÜME KADIKÖYLÜYÜM"

● Arşivde Kadıköy'den de hikayeler var. Kadıköy'ün hafıza bakımından önemi nedir?

Kadıköy hafıza bakımından çok zengin bir yer kuşkusuz. Zaten belediyenin de, sizin de gazete olarak bu konuda birçok çalışması var. Bizim dernek Kadıköy'de, Yeldeğirmeni mahallesinde. Haydarpaşa Gari'nin yapımında çalışan Almanlar oturmuş orada, Yahudi mahallesiymiş, Ermeniler oturmuş. Biz derneği 2017'de kurduk, aradan geçen 2 yılda etrafımızda birçok Türkmen, Özbek dükkan ve ocakbaşı açıldı. Kadıköy Çarşısı'nda Aya Eufemia Kilisesi en önemli Rum Ortodoks kiliselerindendir. Ben kendim doğma büyüme Kadıköylüyüm ve sokağımın nasıl değiştiğini biliyorum. Çocukluğumun bakkalı Bedros Amca'nın gitmesi, yerine Karadenizli Günaydın Bakkal'ın gelmesi bu memleketin tarihinin özeti gibi.

İnsanlığımızla bir kez daha yüzleşirken...

UĞUR
VARDAN



Malum, insanlık olarak son derece kötü bir sürecin içinden geçiyoruz. Koca bir gezegende hükümünü süren virüs bazılarımızı ne yazık ki aramızdan aldı, bazılarımızı meşakkatli bir tedavi dönemiyle baş başa bıraktı. Bazılarımız da 'emekçi' sıfatıyla bütün bu özel koşullarda işlerini sürdürmek durumunda kaldı. Bir de durup düşünme, geriye bakma, geçen yılları, hatta ömürleri değerlendirenler, bir tür hesaplaşmaya soyunular da oldu. Hatta geçmişle yüzleşmenin ardından nasıl bir geleceğe koşuyoruz ya da koşmalıyız planlarına öncelik tanımaya karar verenler bile çıktı. Özetle fiziksel ve ruhsal çepelerle gezinen günlerin içindeydik, hâlâ da içindeyiz...

Herkesin hesaplaşması veya vakit geçirmesi nasıl oldu, bilemiyorum tabii. Ben bu dönemde kendi adıma belki de en iyi bildiğim şeyi yaptım; filmi, diziydi, belgeseldi,

eski maçlardı derken bir şeyler izleme alışkanlığıma sığındım. Seyrettiğim onca şey içinde en çok etkilendiğim belgesellerden biri Netflix'te rastladığım 'Greatest Events of WWII in Colour' oldu. Bu 2019 tarihli yapım, her biri yaklaşık 50'er dakikalık 10 bölümden oluşuyor ve genel olarak insanlığımızın en karanlık sayfalarından biri olan İkinci Dünya Savaşı'nın ana cephelerinde dolaylıydı.

İngiliz emektar aktör Derek Jacobi'nin anlatıcılığını üstlendiği 'Greatest Events of WWII in Colour', izleme biçimleriyle birlikte size farklı bir hava estirebilir; örneğin ben belgeselin tamamını üç gecede bitirdim ve kendimi sanki her gece farklı bir cephenin tanığı gibi hissettim. İngiliz yapımı bu çalışmanın önce bölüm başlıklarını vereyim: 'Blitzkrieg',

'Battle of Britain', 'Pearl Harbor', 'Battle of Midway', 'Siege of Stanlingrad', 'D-Day', 'Battle of the Bulge', 'Dresden Firestorm', 'Liberation of Buchenwald' ve 'Hiroshima'.

Bu çalışmanın bana kalırsa birçok kıymetli yanı var; kimi siyah-beyaz gerçek görüntülerin renklendirilmesi mesela bunlardan biri. Ama asıl kıymetli yanı, hele hele bir

salgın ortamında insanlığın yakın geçmişini hatırlatması ve aslında başımıza bir şeyler gelmesi için virüse ya da virüslere pek de ihtiyacımız olmadığı gerçeğini kolayca göstermesiydi bana kalırsa.

Düşünün ki koca gezegenin büyük bir bölümü zaten bir dünya savaşından çıkmış; onca insan hayatını kaybetmiş, kimi yeni



devletler belirmiş, acılar yeni yeni unutulmaya, yaralar yeni yeni kabuk bağlamaya başlamış ama ne fayda... Yine doğamızdaki o bitmek tükenmez hırs, bitmek tükenmez mülkiyetçilik, karşı tarafı ezerek, yok ederek elde edilebileceği düşünülen topraklar, imtiyazlar, iktidar arzusu, yok etme güdüsü bir kez daha gündeme gelmiş. Ve bir ön-

ceki savaşın mağlubu Almanya, Adolf Hitler gibi korkunç bir figürün etrafında birleşerek önce yaşlı kıtanın, sonra da bütün bir yerkürenin alev topuna dönmesi için ilk adımı atar olmuş...

'Greatest Events of WWII in Colour', işte bu çığlığın izlerini sürüyor. 1930'ların ikinci yarısında atılan tohumlar hemen filizleniyor ve 'Yahudi düşmanlığı'ndan 'Ari ırk'ın bütün Avrupa'ya hükmetme çabalarına dönüşen süreçte milyonlarca insanın hayatını kaybettiği, güzelim şehirlerin yakılıp yıkıldığı cehennem bir atmosfer ortaya çıkıyor. Hem bizdeki hem de yabancı kaynaklardaki kimi okur yorumlarında gördüm; belgesel fazla Batıcı bulunmuş ve 'Tarihi kazananlar yazar' görüşüne yakın durduğuna ait bir hissiyat oluşmuş. Doğrusu ben bu tür net bir izlenim edinmedim. Belki koca bir süreci 10 bölüme toparlama çabası bazı tarihsel noktalar ve cepheler için yüzeysel kalmış olabilir ama genel toplamda 'Greatest Events of WWII in Colour'ın bende bıraktığı halet-i ruhiye şu: İnsan kadar tuhaf, acımasız, kendi türüne ve yaşadığı gezegene bu denli kötülük yapabilen bir varlık yok... Ve bu kötülüğü, yok etme, yakıp yıkmaya güdüsünü daha önceleri defalarca tekrarladığı ve sonuçla-

rını bildiği halde her seferinde başa dönüp sanki 'Beyaz sayfa' açtırmışçasına eski, kirlili sayfalarda dolaşma inadı da hiçbir türde, varlıkta, yaratıkta yok... İkinci Dünya Savaşı'nın resmi zaman aralığı 1939'dan 45'e, altı yıl kadar. Ve belgesel bize şunu da hatırlatıyor; bu zaman zarfında mazlum zalime, zalim mazluma dönüşebiliyor. Ve devletler, ideolojileri ve kendi hükümlerini adına acılı hatıralarını hemen terk edip karşı tarafa aynı şiddeti, vahşeti, barbarlığı uygular hale gelebiliyor. Nazilerin insanlık dışı hamlelerine karşılık Müttefikler Dresden'i, Amerikalılar Hiroşima ve Nagazaki'yi bombalarla birer koca alev topuna dönüştürüp binlerce insanı (sivil) yok ederken adeta karşı tarafa atfettiği aynı hazı ve sadızımı duyuyor.

Yani sonuçta o bildik yerle, savaşın sorumluluğu yok eden büyüyle belgesel dolaşısıyla yeniden karşılaşırız. Ve ben kendi adıma şunu bir kez daha hissettim: İnsanın buca vahşetten sonra hâlâ kendi öz eleştirisini yapmaması ve doymak bilmez iştahına ket vurmaması, bir türlü akıllanmadığını, muhtemelen de akıllanmayacağını gösteriyor. Kim bilir içinden geçtiğimiz günler bu konuda da bir hesaplaşma yaşamaya ve bambaşka bir geleceğe uzanma yolunda adımlar atmaya itecek bizleri. Bu, son derece naif bir öngörü ve istek olsa da, ben yine de dillendireyim dedim...

"Sokaklar insansız, Kadıköy Rexx'siz olmaz"

● Erhan DEMİRTAŞ

İstanbul'un ve Kadıköy'ün simge yapılarından biri olan Rexx sinemasının yıkılıp yerine bir kompleks yapılacağı açıklanmıştı. Net bir tarih verilmesine de mülk sahipleri bu konuda kararlı. Kadıköy'ün tarihle iç içe geçmiş son sinema salonlarından biri olan Rexx, anlaşılan ilerde fotoğraflarla hatırlanacak. Rexx'in anılarından silinmesini istemeyen sanatçı Frat Dövençioğlu da tarihi sinemanın minyatürünü yaptı. Minyatür ve küçük ölçekli maketler yapan Dövençioğlu sanatçı çalışmaları Instagram sayfasından paylaşıyor. Rexx Sineması maketinin yapımı 3 hafta sürmüştü. "Sokaklar insansız, Kadıköy Rexx'siz olmaz!" notu ile paylaşılan çalışmaya bakınca Rexx ile olan anılarınız canlanıyor.

"3 BOYUTLU RESİM HEYECAN VERİCİ"

"Kendimi bildim bileli hep çizdim ve boyadım" diyen Dövençioğlu uzun yıllardır maketler yapıyor. Sanatçı, 2009 yılında Plastik Sanatlar Bölümünden mezun olmuş ve Kadıköy'e taşınmış. Profesyonel olarak yaptığı ilk iş ise bir çocuk tiyatro oyununun dekor tasarımı olmuş. Sanat kariyerini şöyle anlatıyor: "Moda'da bir galeride asistanlık, Kadıköy Sineması için menü tasarımı ve kafelere duvar resimleri yaptım. Mizah dergilerine gidip gelmeye başladım. Kendi hikayelerimi ve illüstrasyonlarımı çizdim. Yıllar içinde genişleyen çevrem de katkısıyla 2009-2020 yılları arasında 6'ş kişisel toplam 14 sergiye katıldım. Çizgi romana olan ilgim beni illüstrasyon çizmeye, dolayısıyla kendi çizgi karakterimi yaratmaya itti. Derken bu karaktere uygun mekan arayışlarına girdim. 3 boyutlu mekanlar yaparsam, kâğıt üzerinde aklımdaki sahneleri çizmenin işimi daha kolaylaştıracağını, açılarını daha estetik seçebileceğimi gördüm.

Sanatçı Frat Dövençioğlu, yıkılması gündemde olan Rexx Sineması'nın minyatürünü yaptı. Dövençioğlu: "Zihinlerde ölümsüz olan Rexx'i görsel olarak ölümsüzleştirmek istedim" diyor

Böylece farklı mekanların dioramalarını yapmaya başladım. Bu durumu şöyle özetleyebilirim: Kâğıt veya tuval üzerine çalışmak zevkli ancak 3 boyutlu resim yapmak çok heyecan verici."

"ÖLÜMSÜZLEŞTİRMEK İSTEDİM"

Film afişlerinden ışıklandırılmaları kadar çok fazla detayın yer aldığı Rexx Sineması'nın maketini hazırlarken tarihi sinemayı ölümsüzleştirmeyi düşündüğünü söyleyen Dövençioğlu, Kadıköy ile kurduğu ilişkiyi ise şu sözlerle açıklıyor: "Kadıköy'ün birkaç sembolünden biri olan bu tarihi yapının kapanacağı yönündeki haberleri duyunca, zihinlerde ölümsüz



olan Rexx'i görsel olarak ölümsüzleştirmek istedim, çünkü 10 senedir Caferağa Mahallesi'nde yaşıyorum ve burada benim de birçok anım var. Küçük bir sahil kasabasında (Değirmendere) doğup büyüyen biri olarak

şunu rahatlıkla söyleyebilirim ki Kadıköy aidiyet duygusunu en yoğun yaşadığım yer. Hikayelerle dolu, sokaklarında anılarım olan, yokuşlarını çıkmaktan haz aldığım, Fenerbahçe'yi özlediğim veya Fikret Mualla, Alex ve Leter ile sohbet etmek istediğimde Yoğurtçu Parkı'na koşarak indiğim bir yer. Günden güne mimari açıdan yenilense de sanatsal malzemesi hiç bitmeyecek en canlı semt Kadıköy."

Emek'te ASKIDA BİLET başladı



● Görkem DURUSOY

Tüm dünyayı saran korona virüsüne karşı bilim dünyası tüm gücüyle çalışırken bizler de üzerimize düşeni yapmaya yani evde kalmaya devam ediyoruz. Biz evde kalınca da sahneler ve salonlar tekrar insanlarla dolacakları günleri bekliyoruz...

Sanat dünyasının karşılaştığı sorunlar zor dönemden geçtiğimiz şu günlerde dayanışmayı da beraberinde getiriyor. Bu dayanışmanın bir örneği, Kadıköy Emek Tiyatrosu'nun da katıldığı "Askıda Bilet" uygulaması. Bu uygulama ile önden biletinizi alarak hem sezon fiyatından daha indirimli bilete sahip olabilirsiniz, hem de ilerleyen zamanlarda oyun tarihleri belirlendiğinde seçim yapma önceliğini elde ederek, aldığınız fazla biletlerle maddi durumu yetersiz olan bir başkasının tiyatroya gitmesine vesile olabilirsiniz.

"UYGULAMAYI SÜRDÜRECEĞİZ"

Yurt dışından birçok tiyatrosahnesine göre bileceğiniz "Askıda Bilet" uygulamasını değerlendiren Kadıköy Emek Tiyatrosu "Bu uygula-

Korona virüsü sebebiyle zor günler yaşayan sanat dünyası alternatif çözümlerle dayanışmayı büyütüyor. Bu dayanışma örneklerinden biri de Kadıköy Emek Tiyatrosu'nun da katıldığı "Askıda Bilet" kampanyası...

lama aslında 27 Mart Dünya Tiyatro Günü'nde Sevi Yılmaz'ın yaptığı bir destek olarak başladı. Yaklaşık 15 kişi bilet alıp sezonda seyredememeleri için öğrenci arkadaşlarımıza askıya bilet astılar. Biz de sosyal medya hesaplarımızdan teşekkür ettik ve muazzam bir ilgiyle iki gün içerisinde seyircimizin kendi başlattığı bir uygulama oldu. Bir nevi bizim de ekip olarak hareket geçmemize vesile olmuş oldu. Daha sonra sitemizi tasarlayan arkadaşlarla konuşup, yurt dışındaki birçok tiyatrosunun pandemiden önce de uyguladığı bu sistemi inceledik ve 'önden bilet alımı' linkini hayatımıza sokmuş olduk. Bu uygulamayı sahnemiz ayakta kalırsa devam ettirmeyi düşünüyoruz" şeklinde konuştu.

Kadıköy Emek Tiyatrosu seyirciyi çağrıda bulunarak "Askıya bilet asmak isteyen seyircilerimiz bize sosyal medya hesaplarımız, 0542



213 60 50'li numaradan ve emeksaahnesi@gmail.com adresinden ulaşabilirsiniz." dedi.

ULUSLARARASI
İSÇİ FİMLERİ
FESTİVALİ
01 - 08 MAYIS 2020

FESTİVAL
SARISIRA

EVDE KALAMAYANLARI
GÖR!

ACILIS GECESİ

CANLI YAYIN:
1 MAYIS CUMA | SAAT:20:00
İSÇİ FİLM FESTİVALİ YOUTUBE KANALINDA

MÜZİK

KORKUT FARKLIYAR

SANİSER

SUNUCU:
ALICAN YUCESOY

KONUK:
MERT FIRAT

KONUK:
ERCAN KESAL

ACILIS FİLMİ: KAZA DEĞİL CİNAYET
YÖNETMEN: FATİH PINAR

DÜZENLEYİCİLER: DİSK / BİRLİK METAL İS / SİNE-SEN / DEĞ SAĞLIK İS / BASIN İS / TÜRK İS / FEZ KOOP İS / TEK GÖR İS / KEŞİŞ / SES / TÜRK TABİRLERİ HÜLLÜ / HAL KEZLELERİ / SENDİRA.ORG

Ruh sağlığı uzmanları

karar mekanizmalarında yer almalı

Salgın süresince hem bireyler hem de sağlık çalışanları psikolojik anlamda zorlu bir süreç yaşıyor. Sürecin doğru sürdürülebilmesi için ise çözüm, karar mekanizmalarında ruh sağlığı uzmanlarının yer alması...

● Evin ARSLAN

Korona virüsü salgınında virüsün vücut sağlığımıza olan etkilerini konuşuyor, araştırıyoruz. Ancak salgın hem toplumu hem de sağlık çalışanlarını psikolojik yönden de çok etkiliyor. Sağlık çalışanları gelen hastalarla ilgilenirken virüsle temas ediyor ve virüsü eve taşıma korkusu taşıyorlar. Bu noktada ruh sağlığı uzmanlarının pandemi kurullarında neden olması gerektiğini ve sağlık çalışanları için neler yapılabileceğini Psikiyatri Hemşireleri Derneği Başkanı Prof. Dr. Fatma Öz ve Koç Üniversitesi Psikiyatri Hemşireliği bölümünde öğretim üyesi olan Doç. Dr. Fahriye Oflaz ile konuştuk.

Korona virüsünün biyolojik bilgisinin hastalığın çözümünde önemli olduğunu söyleyen Doç. Dr. Fahriye Oflaz, o bilginin işlerliğinin olması ve toplum tarafından kullanılması için ruh sağlığımızın da yerinde olması gerektiğini ifade ediyor.

"Pandemi süresince diğer tüm hizmetlerle eşgüdüm içinde sunulacak ruh sağlığı hizmeti, buzdüğünün görünmeyen kısmını şimdi ve gelecekte yönetmeyi kolaylaştıracaktır" diyor Oflaz şöyle devam ediyor: "Ruh sağlığı uzmanlarının korona virüsü pandemisi ile baş edebilmek için farklı organizasyonlar bünyesinde oluşturulan bilim kurullarında yer almasının gerekliliği açıktır. Toplumun ihtiyacı olan ve pandeminin en az zararla aşılmasını sağlayacak olan kararların alt yapısını oluşturan bu mekanizmalarda, ruh sağlığı uzmanlarının olmaması hizmetlerin bütünlüğünün sağlanmasını engelleyecektir. Ruh sağlığını destekleyici çalışmalar hem bireysel hem de toplumsal olarak immün sistemin güçlü olmasını ve bireysel sorumlulukların sürdürülmesini sağlar."

"RUH BİLİMCİLERDEN GÖRÜŞ ALINMALI"

10 Nisan Cuma akşamı ilan edilen sokağa çıkma yasağı hakkında ise Oflaz "Yaşananlar, karar mekanizmalarında olanların toplumun ruh sağlığını değerlendirmede yetersizliğine de işaret ediyor. Bu tür uygulamalarda mutlaka ruh bilimci ve sosyal bilimcilerden de görüş alınması gerektiğini düşünüyorum. Tek tek bireyler kadar kalabalıkların hareketlerine yön veren ruhsal durumların çok iyi izlenmesi ve korona virüsü ile mücadeleyi kolaylaştıracak şekilde yönlendirilmeye çalışılması gerekir." diyor.

Oflaz, Türkiye'de daha önce de büyük kitleleri ve grupları etkileyen olağandışı ve psikolojik travma



yaratan olayların yaşandığını ve bunlara ilişkin deneyim ve bilgi birikiminin olduğunu söylüyor. Pandeminin Türkiye için, özellikle ruh sağlığı alanında çalışanlar için yeni bir durum olduğunu söyleyen Oflaz "Dünyada daha önce benzer etkiler göstermiş olan SARS ve MERS salgınları nedeniyle pandemiyle ilişkin kılavuzlar ve çalışmalar bulmak mümkün. Biz de şu anda kendi toplum ve kültürümüze uygun kendi kılavuzlarımızı üretiyoruz. Daha önce de belirttiğim gibi ruh sağlığı açısından deneyimli uzman ekiplere sahibiz ve sayılarımız dünya ortalamasının gerisinde olmak beraber iyi yetişmiş bir sağlık ekibimiz var. Bence buna güven duymalıyız." diye aktarıyor.

"SAĞLIK ÇALIŞANLARININ YÜKÜ ARTACAK"

PHD Başkanı Prof. Dr. Fatma Öz, bu süreçte krizin yönetilmesi ve yapılacakların organize edilebilmesi için çok yönlü düşünmek ve bilimsel akıl ile harekete etmek gerektiğini ifade ediyor. Kısa süreli ve günü kurtaran düşüncelerle hareket etmenin bazı sınırlılıkları olduğunu dile getiren Öz "Salgın sürecinde yaşanabilecek her türlü sağlık sorunları için tüm bilim alanlarını kapsayan temsilcilerin olduğu kriz masalarının oluşturulması önemlidir. Böylece bütüncül sağlık hizmeti kısa sürede, eşgüdüm içinde ve sürdürülebilir şekilde sunulabilecektir." diyor.

En büyük yarayı sağlık çalışanlarının aldığını ifade eden Öz şöyle anlatıyor: "Tüm dünyanın yaşadığı bu tehdit, hekim, hemşire ve diğer sağlık çalışanları için de geçerli. Ancak bu çalışanlar bir profesyonel olarak kendi gereksinimlerini bir tarafa bırakıp hizmet etme sorumluluklarını yerine getirmişlerdir ve getirmeye devam etmektedirler. Vaka sayısının artışı ile birlikte sağlık hizmetine ihtiyacı olan hasta sayısı artacak, bu durum sağlık çalışanlarının yükünü her geçen gün biraz daha artıracaktır. Her insan gibi salgından etkilenmek ya da onun yüzünden sevindiklerinin, ailesinin etkilenmesine neden olmak gibi kaygılarla çalışan sağlık personeli, iş yükünün de artışı ile birlikte psikososyal yönden desteklenmezse tükenmişlik, kaygı bozuklukları ve depresyon yaşayabilir. Bu da çalışanların hastalığı dolayısıyla hizmetin istenilen düzeyde yerine getirilememesine ve aksamasına yol açabilir."



HEMŞİRELER BİLGİLENDİRİLİYOR

Psikiyatri hemşirelerinin hem bireysel hem de kurumsal olarak hareket ettiklerini belirten Fatma Öz, bireysel olarak ulaşılabildikleri meslektaşlarıyla dayanıştıklarını söylüyor. Ancak bu hizmetlerin kurumsal ve multidisipliner bakış açısıyla geniş bir kitleye yayılması gerektiğini aktaran Öz, Psikiyatri Hemşireleri Derneği olarak yaptıklarını şöyle anlatıyor: "Psikiyatri Hemşireleri Derneği'nin de içinde olduğu ruh sağlığı dernekleri, İstanbul Valiliği ve İl Sağlık Müdürlüğü kapsamında Korona Virüs Online Psikososyal Destek Programı'na (KORDEP) dahil oldu. Ruh sağlığı alanındaki meslek örgütlerinin gönüllü üyeleri ile yürütülecek bu hizmet başlatılmadan önce gönüllüler hizmetin sunum şekli konusunda eğitildiler. Psikiyatri Hemşireleri Derneği Yönetim Kurulu olarak 46'sı İstanbul'dan olmak üzere 146 kişiden oluşan gönüllülerimizle online toplantılar yapıldı ve sürecin nasıl işleyeceği konusunda bilgilendirildik."

Ayrıca Öz, Türk Hemşireler Derneği ve özel dal hemşireleri dernekleri ile birlikte hemşireleri bilgilendirmeye yönelik yazılar yayınladıklarını, web sitesi ve sosyal medya hesapları üzerinden halkı bilgilendirmeye çalıştıklarını belirtiyor.

KORDEP NEDİR?

İstanbul Sağlık Müdürlüğü'nün başlatmış olduğu Korona Virüs Online Psikososyal Destek Programı (KORDEP) pandemi sürecinde psikolojik desteğe ihtiyaç duyan kişiler için geliştirildi. Sivil toplum kuruluşlarının da destek verdiği bu programda uzmanlardan destek alabiliyor, gerek görülürse online terapiye başlayabiliyorsunuz. Destek almak için 0850 305 00 34 numarasını arayabilirsiniz.

KORDEP

Korona Virüs Enfeksiyonu
Online Ruhsal Destek Programı
0850 305 00 34

YÜRÜTÜCÜLER

Psikiyatri Hemşireleri Derneği
Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği
Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatri Derneği
Türkiye Psikiyatri Derneği
Türk Psikoloğlar Derneği
Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

DESTEKLEYENLER

Toplum Ruh Sağlığı Geliştirme Derneği
Trauma ve Afet Ruh Sağlığı Çalışmaları Derneği
İstanbul Bilgi Üniversitesi Trauma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı Programı

ESGÜDÜMLÜ ÇALIŞAN KURUMLAR

İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü
Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü
Halk Sağlığı Müdürlüğü
İstanbul Büyükşehir Belediyesi
Mülteciler Derneği

Koronadan iyileşen hasta anlatıyor

Korona virüsü salgınında iyileşen hastalardan biri olan Kadıköylü Tuncay Uyanık, iyileşme hikayesini anlattı. Uyanık, "Herkesin bildiğini bir kez de ben söyleyeyim, temizliğe dikkat edelim, izole olalım ve evde kalalım" diyor

● Erhan DEMİRTAŞ

Korona virüsü salgını hem dünyadaki hem de Türkiye'deki etkisini sürdürüyor. Bilim insanları hastalıkla mücadele noktasında aşı ve ilaç çalışmalarını sürdürürken milyonlarca kişi de bilim insanlarının vereceği iyi haberleri bekliyor. Hastalıkla ilgili somut bilgilere ulaşmanın yollarından biri de salgına yakalanan ama karantina sürecini başarılı bir şekilde atlatanların deneyimleri oluyor. Türkiye'de şu ana kadar 30 binin üzerinde hasta iyileşti. 26 yıldır Yeldeğirmeni'nde yaşayan 48 yaşındaki Tuncay Uyanık da iyileşen hastalardan biri. Uyanık ile konuştuk ve hastalığa nasıl yakalandığını, karantina sürecini nasıl geçirdiğini ve iyileşmek için nelere dikkat ettiğini konuştuk.

"POZİTİF KELİMESİNDEN NEFRET ETTİM"

Üniversite mezunu olan Tuncay Uyanık taksici ve öğrenci servisi şoförlüğü yapıyor. Nisan ayının başında hastalığın belirtilerini hissettiğini söyleyen Uyanık, şüpheleri artınca özel bir hastaneye gitmeye karar vermiş. Doktorlar, bazı tahliller ve göğüs tomografisi sonuçlarını inceledikten sonra Uyanık'ın evinde bir odada izole olmasını istemişler. Uyanık süreci şöyle anlatıyor: "Önce boğazımda yanma hissettim, sonra ara sıra öksürük, halsizlik devamında da burun tıkanıklığı yaşadım. İki üç gün bekledim, geçmeyince özellikle aile bireylerine bulaştırma endişesiyle doktora gitmeye karar verdim. Hastaneye girdiğim ateşim ölçüldü, şikayetlerim soruldu, ben anlattıktan sonra hemen izole bir bekleme odasına alındım. Kan tahlilleri, influenza, burun ile boğazdan alınan örnek-



lerle testler yapıldı ve tomografi çekildi. Sonuçlar çıkınca doktorum boğazımda bir sorun olmadığını influenza testimin negatif çıktığını söyledi. Ama akciğerlerimde bir şey gördüğümü söyledi ve bunun üzerine Covid-19 testi yaptılar. 6 Nisan'da test sonucum maalesef pozitif çıktı. Pozitif kelimesinden bu kadar nefret edebileceğim hiç aklıma gelmemişti. Sonuçlar çıkar çıkmaz telefonum çalmaya başladı. Önce hastaneden aradılar, ardından ilçe sağlık ve aile hekimliğinden. Ben artık Covid-19 hastasıydım, açıklanan rakamların arasında ben de yerimi almıştım. Hastaneden test sonucunu bana bildirdiler ve gidip hastaneden ilaçlarımı alabileceğimi ve evde tedavi olabileceğimi söylediler, aynı şekilde ilçe sağlık ve aile hekimliği de tekrar arayıp evde tedavi olacağımı, semptomlar (ateş, nefes darlığı) artarsa 112'yi arayıp hastaneye gitmem gerektiği söylediler."

İYİ BESLENME, UYKU VE DİNLENME

Uyanık yaşadığı şoku atlatınca eşi ve çocuklarının da test yaptırmalarını istemiş. Yapılan test sonrasında onların sonuçları negatif çıkmış. "Onlara bulaştırmamış olmak beni bir nebze rahatlatmış" diyor Uyanık, "Akşam aile hekimini ziyaret etti, eksik olan ilacı teslim etti ve ailecek 14 günlük karantina sözleşmesini imzaladık. Evde izole bir odada kalıp ilaçlarımı aldım, tedavi sürecim bel ağrısı ve ufak tefek kas ağrıları dışında rahat geçti. Bu süreçte iyi beslendim, iyi şekilde dinlenmeye özellikle yeterince uyumaya (7-8 saat) gayret ettim." diyor.



"HER ŞEYE İNANMASINLAR"

Hastalıkla ilgili belirsizliklerin sürdüğünü söyleyen Uyanık, hastalık ve karantina sürecinde edindiği deneyimleri şu sözlerle aktarıyor: "Bu süreci kitap okuyarak, iş ve dış basında Covid-19 haberleri okuyarak geçirdim. Hastalıkla ilgili bir belirsizlik var, doktorlar da net bilgilere sahip değiller, bütün ülkelerde durum aynı. Karantinada olup tedavi görenlere önerim okudukları her şeyi inanmasınlar, çok fazla şey paylaşıyor, bazısı psikolojik olarak insanı etkiliyor ve demoralize ediyor. Karantina sürecim bittikten sonra aile hekimini arayıp durumumu sordu, iyi olduğumu söyleyince kendimi özgür bırakabileceğimi, Sağlık Bakanlığı'nın şu anki talimatlarında, hasta kendisini iyi hissederse kontrol testine gerek olmadığını söyledi. Ben bir hafta daha gönüllü olarak karantinada kalıp 22 Nisan'da karantinadan çıktım. Herkesin bildiğini bir kez de ben söyleyeyim, temizliğe dikkat edelim, izole olalım, evde kalalım."

"KENDİMİ KORUMAYA ÇALIŞIYORDUM"

Uyanık'ın hastalığına yakalanmasına neden olan başlıca sebeplerden biri de mesleği. Taksici şoförlüğü yaptığı için çok fazla insanla temas etmek zorunda kaldığını söyleyen Uyanık, "Aracımı hem beledi-

yelere dezenfekte ettiriyordum hem de günlük olarak kendim dezenfekte edip sık sık havalandırıyordum. Genelde maske takıp kolonyaya ellerimi temizleyip mümkün olduğunca korunmaya çalışıyordum. Kimden nasıl kaptım bilemiyorum, aracımın binen yolcular ve taksici arkadaşlarım dışında kimseyle görüşmüyordum sadece markete gidiyordum, eve dönünce de kıyafetlerimi doğrudan balkona atıp ev halkına yaklaştırmadan sıcak duş alıyordum. Elimden geldiğince bilgilerim doğrultusunda kendimi ve ev halkımı korumaya çalışıyordum." diyor.

DEVLET YARDIM ETMELİ

Milyonlarca insan gibi çalışmak zorunda olduğunu söyleyen Uyanık, evde kalamayıp işe gitmek zorunda olanlar için şu önerilerde bulunuyor: "Çalışmak zorunda olanlar lütfen sosyal mesafeye dikkat etsinler, maske ve eldiven kullansınlar. Kalabalıktan uzak dursunlar. Evlerine gidince kıyafetlerini balkona assınlar, sıcak suyla duş alsınlar."

Bu süreçte işsiz kalıp hiçbir geliri olmayan çok sayıda insanın olduğunu söyleyen Uyanık, devletin ilgili kurumlarına ise şu çağrıda bulunuyor: "Kıradan oturup çoluk çocuk sahibi olan ve hiçbir geliri olmayan bu insanlara yardım eli uzatılmalı."



“Kaygı, psikotik rahatsızlıkları alevlendirebilir,”

Evde karantina sürecinde olduğumuz şu günler, psikotik bozukluğu olan bireyler için daha zorlu geçiyor. Psikiyatri Uzmanı Cuma Ülkü, bu hastaların dikkat etmesi gerekenleri anlattı

● Evin ARSLAN

“ Evde kalmak” herkes için farklı şeyler ifade ediyor. Kimisi için kendini dinlemek ve geliştirmek için bir fırsat; kimisi için ise stres kaynağı. Ancak pandemi süreci özellikle bipolar bozukluk, şizofreni gibi psikotik rahatsızlığı olan kişileri kötü etkileyebiliyor. Travma Çalışmaları Derneği'nde gönüllü çalışmalarda bulunan Psikiyatri Uzmanı

Cuma Ülkü “Karantina, korku ve kaygıların artmasına bu da hastalığın tekrarlanmasına neden olabilir” diyor. Ülkü ile psikotik bozukluğu olanların neler yapabileceğini konuştuk.

• **Öncelikle psikotik bozukluk nedir? Belirtileri nelerdir?**

Psikotik bozukluk; kişinin gerçeklikle bağının kopmuş, duygu, düşünce ve algılarını etkileyen, muhakemesini bozan hastalıkların genel adıdır. Klinik belirtiler, hastalığın nedeni ve süresine göre hastalığın adı belirlenir. Örneğin, altı aydan uzun sürmüşse ‘şizofreni’; uyuşturucu maddeye bağlı ortaya çıkıyorsa ‘maddeye bağlı psikoz’ denir. Genetik, psikotik belirtilere yol açan diğer tıbbi rahatsızlıklar, bazı beyin hastalıkları, kafa travmaları, alkol-uyuşturucu madde kullanımı psikotik hastalıkların ortaya çıkmasında sorumlu etkenler olarak sayılabilir. Psikotik bozukluğun temel belirtisi, aksi ispatlanmasına rağmen kişinin inanışlarında değişiklik olmaması (hezeyan) ve algısal bozulmaların (halüsinasyon) olmasıdır. Bu durum kişilerde içe kapanma, korku, tedirginlik gibi belirtilere yol açar.

• **Pandemi sürecinde evde kalmak onları nasıl etkiler?**

Korona virüsü pandemisi yaşadığımız bu günlerde içinde bulunduğumuz bilinmezlik, güvende olmama hissi, kaygı-endişe gibi durumlar, psikotik rahatsızlığı olan hastaların hastalıklarının alevlenmesine sebep olabilir. Zaten toplumsal olarak damgalanma, hastalığın iyi bilinmemesi, doğru anlaşılmasında gibi nedenlerle gündelik hayata katılımı kısıtlanan bu kişilerde karantinada olma, sokağa çıkamama gibi gündelik rutini bozan haller hastalığın ağırlaşmasına, korku ve kaygıların artmasına bu da hastalığın tekrarlanmasına neden olabilir.

“İLAÇLARA DEVAM EDİLMELİ”

• **Bunu önlemek için neler yapılabilir?**

İçinde bulunulan salgın süreci, alınması gereken hijyen, fiziksel mesafe, zorunlu haller dışında sokağa çıkma süresinin azaltılması gibi tedbirlerin toplumun her kesimine uygulandığı, bunun salgından korunmak için gerekli olduğu, en kısa sürede yeniden günlük hayata dönüleceği hakikatinin aile bireyleri ve doktoru tarafından anlatılması gerekir. Uykusuz kalmaları hastalığı tetikleyebileceği için düzenli uyku almaları gerekmektedir. Evde hafif fiziksel egzersiz yapmaları, uygunluğuna göre evin güneş gören kısımlarına çıkıp gün ışığından faydalanmaları, gündelik hayatlarını planlamaları, aile-arkadaşlarıyla telefon ya da görüntülü konuşmalar yapmaları ayrıca önerilmektedir. Sosyal medya veya ekran karşısında uzun süre vakit geçirmek, gerek yanlış ve hatalı bilgiler gerek gerçeklikle bağlarını koparmayı kolaylaştıracak komplo teorileri içeren haberlere



maruz kalmaları nedeniyle önerilmemektedir. Bu dönemde akılda tutulması ve unutulmaması gereken en önemli şey düzenli kullanılan ilaçlara devam etmeleri, kesinlikle ilaçlarını kesmemeleridir. Gerekli hallerde gerek aileleri gerekse de hastalar, hastaneye gitmeden doktoruyla telefonda ya da online görüşebileceğini bilmeli ve çekinmeden arayabilmeyi akıllarında tutmalıdır.

• **Travma Çalışmaları Derneği bu süreçte neler yapıyor?**

Tüm dünyayı saran Covid-19 pandemisi hem bireysel, hem toplumsal, hem de küresel travmalara yol açmaktadır. Bu gibi geniş kitleleri etkisi altına alan önemli yaşam olaylarının etkileriyle mücadele ederken birlik ve beraberliğin, bütünlüğün önemine inanıyoruz. Bu nedenle içinde bulunduğumuz koşullarda önemli ve öncelikli olan şey, deneyime dayalı, etkin ve doğru şekilde yapılandırılmış, topluma hızlı ve sürdürülebilir yarar sağlayabilecek çalışmalara katkı sağlanmasıdır. Bizler de “öncelik toplumsal olarak yararların sağlanması ve toplumsal ruhsal dayanıklılığın artırılmasıdır” bakış açısıyla hareket ediyor, bu doğrultuda da deneyim, bilgi birikimi ve emeğimizi kurumsal kimliğimizi ön plana almadan ortaya koymaya devam ediyoruz. Bu bağlamda sürdürülmekte olan tüm ruh sağlığı ve psikososyal destek çalışmalarında gecesini gündüzüne katarak emek veren her branşın ruh sağlığı çalışanı meslektaşlarımıza toplu yararına ortaya koydukları gayret için teşekkür ediyoruz. Travma Çalışmaları Derneği üyeleri olarak da kendi meslek örgütlerimiz tarafından kurulan gönüllü ve ücretsiz ağlar üzerinden destek veriyoruz.



RUHSAL DESTEK İÇİN NE YAPILABİLİR?

Travma Çalışmaları Derneği'nin de gönüllü destek verdiği ücretsiz ağlar:

- Türkiye Psikiyatri Derneği tarafından kurulan hat, pandemi sürecinde sağlık çalışanlarına 7/24 hizmet veriyor. Ücretsiz olan bu hatta, psikiyatristler gönüllü olarak çalışanlara psikolojik destek veriyor. 0850 532 66 76 numarasını arayarak ulaşabilirsiniz.
- Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyorsanız Korona Virüs Online Psikososyal Destek Programı'na (KORDEP) 0850 305 00 34 numarasını arayarak ulaşabilirsiniz.
- Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, sağlık çalışanları için Ruh Sağlığı Destek Sistemi'ni (RUHSAD) hayata geçirdi. Sistemden yararlanmak için RUHSAD uygulamasını telefonunuza yükleyebilirsiniz.

Biteceğine dair umudu beslemeliyiz

Belirsiz günlerin genel kaygı haline, hayal kırıklığına ve panik nöbetlerine neden olabileceğine dikkat çeken Psikolog Öznur Yüksel, bu zorlu sürecin biteceğine olan umudu beslemenin önemli olduğuna vurgu yapıyor

● Seyhan KALKAN VAYIÇ

Tüm dünyayı etkisi altına korona virüsü, hayatı tehdit etmeyi sürdürüyor. Virüs kişilerin hem sosyal hem ekonomik hem de kültürel hayatına zorunlu olarak bir anda ara vermesine neden oldu. Ortaya çıkan bu zorunlu durum ve virüsün ne zaman gideceğinin bilinmemesi kişilerin psikolojisini nasıl etkiliyor sorusunu doğurdu? Biz de aydınlatıcı ve yol gösterici cevap alabilmek için bu soruyu Kadıköy Belediyesi Çocuk Koruyucu Ruh Sağlığı Merkezi'nde Uzman Klinik Psikolog Öznur Yüksel'e yönelttik.

“Tüm insanlar olarak şu günlerde zor, beklenmedik ve öngörülemeyen bir salgınla karşı karşıyayız.” diyerek konuşmasına başlayan Uzman Klinik Psikolog Öznur Yüksel, “Bir anda dış dünyanın güvenli olduğuna dair inancımız sarsıldı ve evlerimiz kapandı. Yaşamımızı, rutinlerimizi, sosyallüğümüzü tehdit eden ve farklı önlemler almayı mecbur kılan bu salgından korunmaya çalışırken, kendi iç dünyamızla baş başa kaldık. Hayatın akışında, modern yaşamın koşuşturmasında hiç ol(ama)madığı kadar kendimizle kaldık. İnsanın ilişki ihtiyacı bilinen bir durum fakat önlemler gereği ilişkilerimiz yüz yüzeden teknolojik aygıtlara geçti; dokunma, buluşma, kaynaşma yerini zihinde taşımaya bıraktı.” şeklinde konuştu.

“HİSSİZLİK, TEPKİSİZLİK ORTAYA ÇIKARDI”

Yaşadığımız bu küresel salgının hepimizde çeşitli duygusal deneyimlere yol açtığına değinen Psikolog Öznur Yüksel, şöyle devam ediyor; “Deneyimlerin bazıları ortak bazıları ise kişiye özgü oluyor. Bu durum aslında her bireyin ruhsal kapasitesiyle ve dış gerçeklikteki yaşantının iç gerçeklikte nasıl algılandığıyla ilgili. Bazılarımız salgınla beraber geçmiş travmalarımızla, kırılma durumumuzla ve öznel yaşayış biçimimizle yüzleşmek durumunda kaldık. Bu belirsiz günler bazılarımızda genel kaygı hali, korku ve panik nöbetleri, uykusuzluk ya da verimsiz uyku, depresif ruh hali, hayal kırıklığı, tahammülsüzlük, engellenmiş hissetme, odaklanma güçlüğü, öfke ve sıkılganlık bazen de tepkisizlik, hissizlik gibi pek çok deneyim ortaya çıkardı. Benzer şekilde ölüm korkusu, sevdiğimiz birini kaybetme korkusu, virüsün bulaşması ya da birine bulaştırılmasına ilişkin yoğun endişe hali ve bunlarla ilgili aşırı zihinsel uğraş sonucu çeşitli takıntılar geliştirme de yaşanabilir. Fobik tepkiler görülebilir, dürtüsellik ve saldırganlık gibi davranışlara yol açabilir.”

Yüksel, önemle vurgulanması gereken noktalardan birinin içinde bulunduğumuz bu süreçte bu tarz olumsuz duyguların görülebileceği olduğunun üzerinde durduğu konuşmasını şöyle sürdürdü; “Her birey kendi ruhsal kapasitesince bu durumun üstesinden gelmeye çalışacak ve farklı tepkiler gösterecektir. Sosyal izolasyon durumunda bu olumsuz duygu ve deneyimleri dağıtmak elbette zor oluyor. Normalde sarıldığımız rutinler, aile üyelerimiz, işimiz, sevdiğimiz restoranlar, arkadaşlar, yürüyüşler, aktiviteler... arzuladığımız kadar hayatımızda değiller. Kendi başına kalma kapasitemize sığınmak durumunda kaldık. Bu durumlar belki hüzünlü olabilir ama umuttan da uzak değil.”

“BİLGİ KİRLİLİĞİNDEN UZAK DURMALIYIZ”

Belirsizliğin doğurduğu çaresizlik hissine kapılmamak, dirayetimizi ve umudumuzu artırmak için yapabileceğimiz bazı şeylerin de var olduğunu hatırlayan Yüksel, “Mesela bilgi kirliliğinden uzak durmak. Kendi ihtiyacımız ve hazmedebileceğimiz kadar bilgiyi içe almak. Geçmişe duyulan özlemde ve geleceğe ilişkin kaygılardan biraz uzaklaşımında ve anda kalmaya çalışmak. Cevapsız sorularla ve belirsizliklerle beslenen kaygıyı biraz olsun dindirmek için şimdi neler yapabileceğimize odaklanmak kurtarıcı olabilir. En önemlilerinden biri de hem fiziksel hem ruhsal anlamda kendimize dikkat etmek. Bunu yapabildiği-



mizde sevdiğimizi ve toplumun diğer üyelerini de korumak oluyoruz dolayısıyla. Bu hiç azımsanamayacak bir görev.” diye konuştu.

Belirsiz olan ve kontrol edemediğiniz durumların karmaşasına kapılmamak gerektiğinin altını çizen Öznur Yüksel, bilgilendirmeye şu şekilde devam etti; “Kendinize ait gündemler oluşturup bunlara odaklanmaya çalışmak gerekir. Kısa süreli hedefler oluşturmak ve yapabildiklerimizi takdir etmek. Tüm bunlar olurken bu süreçte üretme yarışında olmadığımızı da es geçmemek gerekiyor. Kendimizi ne iyi geliyorsa ve ne kadar istiyorsak onu yapmak önemli. Ulaşamaz ve gerçekçi olmayan hedefler, odaklanma probleminin getirdiği verimsiz saatler, sıkılma hissinin beraberinde hiçbir şey yapmama hali de görülebilir. Bu yine kendimizi yerden yere vurma aracı olmamalı. Bu durumlar çoğaldığında aile üyelerimizden, arkadaşlarımızdan ya da uzmanlardan teknoloji aracılığıyla yardım alınabileceği akıllarda tutulmalı.”

“RUTİNLERİ SÜRDÜRMEYİ DENEMELİYİZ”

Klinik Psikolog Öznur Yüksel, mümkün olduğunca rutinleri sürdürmeyi denemenin, yemek yeme ve uyku düzenini korumaya çalışmanın yine günlerimizi iyi kılacak bir müttefik olabileceğine işaret ettiği konuşmasına şunları ekledi; “Benzer şekilde gün içi aktiviteleri evden devam ettirmeye çalışabiliriz. Teknoloji bu konuda bize yardımcı bir kanal. Sevdiğimizle konuşmak, iş faaliyetlerini evden devam ettirmek, spor yapmak ve varsa hobileri sürdürmek ya da yeni hobiler edinmek.”

Aile üyeleri ile uzun süre evde kalmamanın bazı durumlarda zorlayıcı olabileceğine parmak basan Yüksel, ilişkilerimizin görünür olmasının, çocukları evde oyalamanın ve idare etmenin zorlaşmasının, özel alanların daralmasının, hep bir arada kalmanın getirdiği sıkışmışlık hissinin yaşanabileceğine vurgu yaptığı konuşmasını şöyle sürdürdü; “Aileyle beraber olmak güvende olma hissi yaşatılabilir fakat kesintisiz birliktelik ilişkileri yıpratır. Dolayısıyla özel alanlara saygı duymak, sınırlarımızı korumak ve mutlaka aile üyelerinin kendi kendine kalabilmesini mümkün kılmak gerekiyor. Aile içi iletişimde en çok sarılacağımız şey hoşgörülü tutum olmalı. Yapıcı ve ılımlı yaklaşım sergilemek iletişimi sakin bir havada sürdürmeye yardımcı olabilir.”

“ETKİLERİNİ TAHMİN ETMEK GÜÇ”

“İçinde bulunduğumuz küresel krizi anlamak ve ruhsal olarak işlemek pek mümkün değil.” diyen Yüksel, sözlerine son olarak şunları ekledi; “Salgının seyrini, ne zaman biteceğini, hayatımıza ve ruh sağlığımıza ne gibi etkiler bırakabileceğini tahmin etmek güç. Hepimiz için çok yeni ve daha önce hiç deneyimlemediğimiz bir durum. Sadece tarihsel bir bilgi birikimimiz var. Şimdiki gördüğümüz salgın tüm insanlığa, mevcut koşulları, varoluşu, hayatta kalmayı ve yaşantılarımızı gözden geçirmeyi gerekli kıldı. Dolayısıyla ilk elden yapmamız gerekenler; bu süreci güvenle atlattırmaya çalışmak, var olan koşullara adapte olmak ve bir şekilde bu zorlu sürecin bir yerde biteceğine inanıp umudumuzu beslemek. Sonra geriye dönüp neler yaşadığımızı, iç dünyamızda neler olup bittiğini beraber anlamaya çalışacağız.”



Evde kaldığınız bu günlerde duygusal dengenizi korumak adına yapabileceğiniz.



Düzenli olarak uyuyun.



Sağlıklı beslenin.



Düzenli olarak egzersiz yapın.



Zevk aldığınız ve rahatlatıcı olduğunuz sağlıklı aktivitelerle ilgilenin.

EVDE KAL HAYAT KURTAR



BEHÇET ÇELİK



1 Mayıs

Şehrin caddeleri, sokakları bomboş, dükkanların çoğu kapalı; sadece sokağa çıkma yasağı olan günler değil, öbür günler de... Hayat durmuş gibi. Birçok faaliyet çevrimici yollarla evlerden gerçekleştiriliyor olsa da, şehir hayatı eskisi gibi değil. Buna en çok sokak hayvanlarıyla martılar, kumrular şaşıyor olmalı. Beri yandan hayat durmuş değil; işlerini sürdürmek için atölyelere, fabrikalara, hastanelere, sosyal destek bürolarına vb'ne gitmesi gereken işçiler, beyaz ve mavi yakalı emekçiler büyük riskler altında gene sabah erken saatlerde evlerinden çıkıyorlar – onlara "evde kal" diyen yok. Onların evde kalmaları, çalışmamları halinde ekonominin zora gireceği söyleniyor. Hayatın asıl o zaman duracağı çok açık. Öteden beri işçi sınıfının hak mücadelesinde işçiler kendi güçlerinin farkına varmaya çağırılır; bunun farkına varılması durumunda taleplerinin kabul göreceği belirtilir. Türkteki ilk 1 Mayıs şiirini yazan Yaşar Nezihe Hanım da bunun altını çizmiştir: "Ey işçi.../ mayıs birde bu birleşme gününde/ Bişiphe bugün kalmadı bir mani önünde...// Baştanbaşa işte koca dünya hareketsiz;/ Yıllarca bu birlikte devam eyleyiniz siz." "Koca dünya" ancak onlar da evlerinde kaldıklarında "baştanbaşa hareketsiz" olacak. Sanırım bu Covid19 pandemisi süresince hayatların riske atılması pahasına işe gitmek zorunda olanlar grev yapmadan, iş bırakmadan güçlerinin farkına bir kez daha, çok güçlü biçimde varıyorlar. Biz evde kalma lüksü olanlar da, onlar sayesinde salgın karşısında kendimizi korumayı sürdürdüğümüzü görüyoruz. Bu nedenle sokaklarda, alanlarda kutlanamayan 2020 1 Mayıs'ının işçi sınıfı tarihinde çok özel bir yeri olacağını tahmin ediyorum. Kutlu olsun. 1 Mayıs İşçi Bayramının tarihinden söz edildiğinde aklıma Refik Halid Karay'ın "Tanıdıklarım" kitabında İştirakçi Hilmi'yi anlattığı yazı gelir. Siyaseten hiçbir yakınlıkları olmamasına rağmen iyi ahabaptılar. İttihatçılar Ahmet Samim'i vurduklarında Refik Halid ve arkadaşlarının bu menfur cinayeti tarihe kaydetmek için yazdıkları yazıları sadece sosyalist "İştirak" gazetesi yayınlamıştır. 1910-1912 arasında Osmanlı Sosyalist Fırkasının, 1919-1922 arasında da Türkiye Sosyalist Fırkasının reisliğini yapan Hüseyin Hilmi Bey'le Refik Halid Sinop ve Çorum sürgünlerinde beraber olmuşlar. Refik Halid, İştirakçi'nin Sinop'ta sık sık, "Ah 1 Mayıs bayramı... Onu amele ile beraber ne zaman yapabileceğim!" dediğini aktarır. Sözüünü ettiğim yazıyı da İstanbul'da ilk defa "amele bayramı yapılması"nın ertesinde yazmıştır.

"İşte o gün nihayet geldi; İştirakçi, evvelsi gün işlemiyen vapurlara, tütmüyen bacalara ve depolarında uyuklayan tramvay arabalarına bakarak ve kırlarda şadıvandan dolaşan amelelerini seyredererek bir mayıs nihayet istediği gibi, tes'it etti." (Orjinal imla korunmuştur.) Refik Halid'in söz ettiği 1912'nin 1 Mayıs'ı olmalı. İşçiler kırlarda sevinç içinde, gülerkek kutlanmışlar. Sonraki senelerde İştirakçi Hilmi ve partisi işgal altındaki İstanbul'da bile 1 Mayıs'ı kutlamayı sürdürmüş, hem de kırlarda değil şehirde. Hamit Erdem, "Toplumsal" sitesindeki yazısında işgal kuvveti komutanlarının yasaklama kararlarına rağmen "1921'de Şirket-i Hayriye, Tramvay Kumpanyası, Haliç Tersanesi işçileri, tütün, demiryolu, telefon, tünel, gazhane, debbağhane ve fırın işçileri ile aydınlar[ın] 1 Mayıs'ı Türkiye Sosyalist Fırkası'nın öncülüğünde kutladıklarını, Fırka genel merkezinde bando[nun] Enternasyonal'i çaldığını, yürüyüşler düzenlendiğini" aktarır. Uzun yıllar Erenköy ve Feneryolu'nda oturan komşumuz Refik Halid'in hayatında bir başka tramvay grevinin de önemli bir etkisi olmuş. Bilindiği üzere Refik Halid Anadolu hareketine, arkasında İttihatçılar olduğunu düşündüğü için karşı çıkmıştır, oysa mütareke yıllarında Mustafa Kemal'le görüşme imkanı doğmuş bir keresinde. Bu gerçekleşebilse belki de bu kanaati değiştirdi, kim bilir. O sabah Feneryolu'ndaki evinden çıkıp trenle Haydarpaşa'ya, oradan da "geçikmiş bir kötü vapurla pat pat, ağır aksak Köprü'ye" ulaşmışsa da, grev nedeniyle vaktinde Mustafa Kemal'in onu beklediği Şişli'deki eve varma imkanı kalmamış. "Başka bir güne" demiş, ne ki o gün gelmemiş. Anı kitabı "Bir Ömür Boyunca"da, "Grev bana pek pahalıya mal oldu," der Refik Halid, "ve fena bir akibete."

Çerkezoğlu:

"1 MAYIS'TA SESİMİZİ BALKONLARIMIZDAN DUYURALIM"

1 Mayıs işçi sınıfının birlik, mücadele ve dayanışma günü, tarihte her zaman kitlesel şekilde kutlandı. Ancak pandemi nedeniyle bu sene DİSK, 1 Mayıs günü 21.00'da herkesi pencerelelere ve balkonlara çağırıyor

● Frat FISTIK

Bu yıl işçi sınıfının birlik, mücadele ve dayanışma günü olan 1 Mayıs, pandemi nedeniyle evlerden kutlanacak. Devrimci İşçi Sendikaları Konfederasyonu'nun (DİSK) yaptığı çağrıyla 1 Mayıs'ta gün boyunca etkinlikler düzenlenecek, saat 21.00'de de herkes balkonlardan, pencerelerden alkışlarıyla kutlamalara katılacak.

DİSK, KESK, TMMOB, TTB'den yapılan açıklamada "1 Mayıs günü bulunduğumuz her yerin balkonlarından pencerelerinden 1 Mayıs marşını okuyacak, pankartlarımızı asacak, balonlarımızı uçuracak, yeni bir toplumsal düzen için aynı anda tüm Türkiye'den ses vereceğiz." denildi. 1 Mayıs kutlamalarında hayatını kaybedenler içinse, 30 Nisan'da Kazancı Yokuşu, Şişhane ve Kadıköy'de anmalar düzenledi.

1 Mayıs tarihinde ilk defa dünyada da ülkemizde de sokaklarda, meydanlarda, işçi sınıfının kitlesel buluşmaları kutlanamayacak. İkinci Dünya Savaşı'nda dahi kitlesel biçimde kutlanabilen 1 Mayıs, pandemi nedeniyle kitlesel buluşmalara sahne olmayacak.

1 Mayıs'ın işçi sınıfının mücadelesinin, nasıl bir dünyada yaşamak istediğinin, taleplerinin görünür olduğu bir gün olduğunu söyleyen DİSK Genel Başkanı Arzu Çerkezoğlu, gazetemizin sorularını yanıtladı.

"SAAT 21.00'DE BALKONLARDAN OLACAĞIZ"

"Bu süreçte bir taraftan dünya sendikal hareketiyle görüşmelerimiz, tüm dünya işçi sınıfının sesi, sözünü birleştirmek için çalışmalarımız oldu" diyen Çerkezoğlu, çalışmalarını şöyle anlattı: "Pandemi koşullarının izin verdiği ölçüde en yaygın şekilde, bulunduğumuz her yer 1 Mayıs alanıdır diyerek çalışmalarımızı sürdürdük. Pazartesi gününden itibaren emek haftası olarak örgütledik bu süreci. Afişlerimiz, bildirilerimiz sokaklarda görünür hale geldi, işyerlerine asıldı. Sosyal medya çalışmalarısıyla taleplerimizi görünür kıldık."

1 Mayıs'ın sabah saatlerinden itibaren başlayacak etkinliklerle kutlanacağını söyleyen Çerkezoğlu, saat 21.00'a çağrı yaptı: "21.00'de evlerimizden balkonla-

nda, pencerelerinde olacağız. Alkışlarımızla, 1 Mayıs marşımızla kutlayacağız. Hem genel hem de pandemiyle birlikte oluşan taleplerimizi ifade edeceğiz. Ana sloganımız da 'Emek ve bilimle kurulacak yeni bir toplumsal düzen için yaşasın 1 Mayıs'. Çünkü bu salgın gösterdi ki, artık eşitliğin, adaletin, özgürlüğün, barışın ve kardeşliğin egemen olduğu, emeğin hakkını alabilirdiği, ürettiğimiz toplam değer için paylaşıldığı yeni bir toplumsal düzen şarttır. Bu toplumsal düzen emekle, aklın ve bilimin önderliğinde kurulacaktır."

"AYLIK BİN 177 TL KABUL EDİLEMEZ"

Çerkezoğlu, pandemi sürecinde işçilerin, çalışanların maruz kaldığı baskılara da değinirken DİSK olarak devletin üç temel görevi olduğunu vurguladıklarını söyledi: "Yurttaşların sağlığını korumak, tüm işçilerin işini korumak ve tüm çalışanların gelirini güvence altına almak." İşten çıkarılmaların yasaklanmasının en temel talep olduğunu söyleyen Çerkezoğlu, iktidarın her adımını sermayeden yana attığını söyleyerek şöyle devam etti: "İktidar, işten çıkarma yasağı adı altında ücretsiz izni getirdi. Ücretsiz izin, tek taraflı bir şey değildir, işçinin onayına tabidir ama bu süreçte keyfi biçimde bu olanak getirildi. Ücretsiz izin dayatması, işçiler açısından son derece olumsuz sürecin önünü açtı. Ücretsiz izne ayrılanlara da aylık bin 177 lira gibi sefalet ödeneği reva görüldü. Bu asla kabul edilemez. Biz, işsizlik sigortasındaki bütün kaynağın, pandemi sürecinde işçilerin, işsizlerin salgına karşı korunması için kullanılması gerektiğini söylüyoruz. Bütün işçilerin hem işini kaybetmemesi için hem de gelirini güvence altına alması için bu fon yeterliydi ancak hükümet ücretsiz izin dayatması getirip bir de bin 177 liraya mahkum eden yasal düzenleme yaptı.



İktidarın tüm politikaları sermayeyi korumaya dönük, işçiyi, emekçiyi, emekliyi yani halkı gözetan politikalar değil."

DİSK ARAŞTIRMASININ GÖSTERDİKLERİ

Evde kal çağrıları yapılırken, işçilerin çalışmaya devam ettiğini özellikle vurgulayan Çerkezoğlu, DİSK'in kendi üyeleri için yaptığı araştırmanın sonuçlarını paylaştı:

"DİSK üyesi arkadaşlarımız içinde virüse yakalananların oranı, Türkiye ortalamasının 3,2 katı. Bu veri bile tek başına salgına karşı çarklar dönecek anlayışının, zorunlu, acil, temel hizmetler dışındaki diğer alanların durdurulmamış olmasının işçileri nasıl etkilediğini gösteriyor. Çalışma saatlerinin yüksekliği, zorunlu acil işlerde dahi önlemlerin yeterli olmaması salgın sürecinde işçi sınıfını daha da korumasız hale getiren tabloya işaret ediyor."

Çerkezoğlu, salgının dünyada ve Türkiye'de sınıfsal ayrımları çok açık biçimde ortaya koyduğunu, görünür kıldığını söylerken "20. yüzyılın son çeyreğinden itibaren dünyanın görüleceği en iyi sistem diye sunulan bu sistem, neoliberal kapitalizm artık iflas etmiştir. Bu sistemin artık Türkiye'de de, dünyada da işçilere, emekçilere, gençlere, kadınlara vaat edecek hiçbir şeyinin kalmadığı salgın sürecinde daha berrak görünmüştür." dedi.

KADIKÖYLÜLERE ÇAĞRI

Salgından sonra ekonomilerin bu depremden ciddi şekilde etkileneceğinin kesin olduğunu belirten Çerkezoğlu, 1 Mayıs için Kadıköylülere de çağrıda bulundu: "1 Mayıs'ta neredeysek orada, nefes aldığımız her yer 1 Mayıs meydanıdır diyerek, tüm olanaklarımızla evimizin penceresinden, balkonundan, kapımızın önüne çıkabiliyorsak sokağımızdan, mahallemizin parkında, meydanında nerede toplanabiliyorsak orada sesimizi hep birlikte yükseltelim. Emek ve bilimle kurulacak yeni bir toplumsal düzen için hep birlikte omuz omuza mücadele edeceğimizi en güçlü şekilde ifade edelim. Çünkü salgın sonrasında süreçte 1 Mayıs 2020 tarihsel bir 1 Mayıs olacak. 1 Mayıs, salgın sonrası ve-receğimiz mücadele, dayanışma, omuz omuza büyüteceğimiz mücadele için önemli bir başlangıç noktası olacak. Yaşasın 1 Mayıs diyorum ve herkesin 1 Mayıs'ını sevgiyle, saygıyla, coşkuyla ve umutla kutluyorum."

GazeteKadıköy

Haftalık süreli yerel gazete

Kadıköy Belediyesi ve Kadıköylülere adına Sahibi Kadıköy Belediye Başkanı

Av. Şerdil Dara ODABAŞI

YAYIN KURULU

Dinç ÇOBAN,
Ayten GENÇ, Leyla ALP

Yazı İşleri Müdürü

Semra ÇELEBİ

Sayfa Tasarımı

Yasemin ÖZGÜNEŞ - Sinem HAMARAT

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Serkan OKAY

Haber Merkezi

Gökçe UYGUN - Erhan DEMİRTAŞ

Reklam Servisi

Özge ÖZVEREN MUSLU

Reklam: (216) 345 82 02 - (216) 338 61 33

Adres: Osmanağa Mahallesi
Söğütözü Çiçeği Cad.
Kalem Sok. No: 7/2 A Blok
Kadıköy
Tel: (216) 348 70 60
Reklam: (216) 345 82 02www.gazetekadikoy.com.tr
www.facebook.com/gazetekadikoy
www.twitter.com/gazetekadikoy
E-posta: gazetekadikoy@gmail.com
Dağıtım: Mehmet Gündüğü
(0532) 727 0107Baskı İleri Basım Matbaacılık Amb. Reklam Tanıtım Yayıncılık ve Teknik Hizmetleri Ticaret A.Ş.
Merkez Mah. 29 Ekim Cad. İhlas Plaza No:11 A/21 Yenibosna / İSTANBUL

Gazetemizde yayınlanan yazıların yasal sorumluluğu yazı sahibine aittir.

... Ey işçi; dün sen çalışırken bu cihan böyle değildi.
bak fabrikalar uykuya dalmış gibi şimdi.
herkes yaya kaldı, ne tren var, ne tramvay
sen bunları hep kendin için şan-ü şeref say...

Yaşar Nezihe (1882-1971)

Amele Cemiyeti üyesi.
Bu toprakların ilk 1 Mayıs şiirini yazan şair.İşçi Sınıfının
Birlik, Mücadele ve Dayanışma Günü
1 Mayıs Kutlu OlsunAv. Şerdil Dara ODABAŞI
Kadıköy Belediye Başkanı



HASTALIK TAŞIYAN CANLILARA DOĞRU

● Erhan DEMİRTAŞ

Salgın sonrasında bilim insanlarının daha fazla konuştuğu konulardan biri de hava kirliliği, orman katliamları, iklim krizi ve ekolojik alanların yok edilmesi. Bu konuların daha yüksek sesle dillendirilmesinin başlıca sebeplerinden biri ormanların yok edilmesiyle birlikte yaşam alanları yok edilen hayvanların insanlarla daha fazla temas kurmalarının önünün açılması. Salgınlar küresel boyutta olunca ve çok hızlı yayılınca ormanlık arazilerinin ve ekolojik alanlarının korunması da küresel bir mücadele gerektiriyor. İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Toprak İlimi ve Ekoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Doğanay Tolunay ile salgınlar ve ormansızlaşmanın arasındaki ilişkiyi, İstanbul'daki ekolojik tahribatları, kentin su kaynaklarını konuştuk. Tolunay, "Brezilya'da yağmur ormanlarında hayvan çiftlikleri kurmak için çok sayıda yangın çıkarıldı. Bu durum ormanların derinliklerinde bulunan virüs taşıyan hayvanların evcil hayvanlarla temasını kolaylaştırabilir. Benzer şekilde Avustralya'daki yangınlarla da çok sayıda hayvan ve dolayısıyla patojen de başka habitatlara göç etti. Bu yeni habitatlarda virüslerin mutasyon geçirip geçirmeyeceklerini ya da başka hayvanlara bulaşıp bulaşmayacaklarını bilemiyoruz, ama riskler oluşturduğu kesin." diyor.

• **Salgını nasıl değerlendiriyorsunuz, şu ana kadarki gözlemlerinizi neler?**

Yeni tip korona virüsü Çin'in Vuhan Kentinde ortaya çıktığında kimse bu kadar hızlı bir şekilde yayılacağını öngöremedi. Günümüzde ulaşım ve ticaret ile virüslerin birkaç saat içinde binlerce kilometre mesafe kat edebileceği göz önünde bulundurulmadı. Bu nedenle çoğu ülkede önlem alınmada geç kalındığı düşünüyorum. Salgın sistemlerin açıklarını da ortaya çıkardı. Örneğin bazı ülkelerde sağlık sisteminin yetersizliği belirginleşirken bazı ülkelerde ise ekonomilerin hızlandığı kadar iyi olmadığı anlaşıldı. İnsanlar da sosyal değil böyle bir salgına. Evlerde kapalı kalmak; insanların her an hastalık kapacakmış gibi hissetmelerine, gelecek belirsizliği ise kaygıların artmasına neden oldu. Ancak okullara ara verilmesini, bazı işyerlerinin kapanmasını ya da uzaktan çalışmaya başlanmasını tatil olarak görenlerin varlığına da tanık oluyor ve şaşırıyorum. Örneğin sokağa çıkma yasağının hemen ardından kendini sokağa atan, spor yapan, bisiklete binenlerin sayısı hiç de az değil. Salgın, aynı zamanda kentsel ve kırsal yoksulluğun ne kadar fazla olduğunu ve toplumun yoksul kesimlerinin salgından çok geçimlerini düşünmek zorunda kaldıklarını da gösterdi. Salgından öğrendiklerimizin başında ise bilimin önemi geliyor. Her gün bilim kurulunun aldığı kararlar takip ediliyor, önerileri uygulanmaya çalışılıyor. Umarım salgın sonrasında da her konuda bilime başvurulur. Ayrıca salgın öncesinde pek değer vermediğimiz bazı mesleklerin önemi de anlaşıldı diye düşünüyorum. Bunların başında sağlık çalışanları geliyor.

ORMANLAR VE SALGIN İLİŞKİSİ

• **Salgın sonrasında tartışılan bir başka konu da ormanların yok edilmesinin salgınlarla nasıl bir ilişkisinin olduğu sorusu oldu. Sizin uzmanlık alanınızdan biri de ormanlar. Bu konuda fikriniz nedir?**

Doğadaki vahşi hayvanlarda çeşitli patojenler var. Bunların çoğu virüsler, bakteriler ya da mantarlar gibi mikroskopik boyutlardaki zararlılar. Patojenlerin insanlara ulaşması için insan-hayvan etkileşiminin ya da temasının olması gerekiyor. Başka bir ifadeyle ya bu patojenleri taşıyan hayvanların insanların yaşadıkları ortamlara gelmesi ya da insanların hayvanların yaşadığı ekosistemlere gitmesi zorunlu. Ormanları keserek tarım ya da yerleşim alanı kazanıldıkça, ormanlarda yol ya da maden açıldıkça insan ve yaban hayatı etkileşimini artırıyor. Sadece ormansızlaşma olarak adlandırılan bu süreç ile değil, diğer ekosistemleri tahrip ederek de hastalık taşıyan canlılara doğru gidiyoruz. Ekosistemlere müdahalelerimiz sonucunda salgınların yayılmasını sağlayan birçok süreci tetikliyoruz. Örneğin ormanları keserek tarım alanına dönüştürdüğümüzde evcil hayvanların yaban hayvanlarıyla etkileşiminin de önünü açıyoruz. Böylece patojenler yeni konakçıları olan evcil hayvanlara geçip, mutasyonlara uğrayarak ya da evcil hayvanlarda bulunan virüslerle yeni kombinasyonlar oluşturarak daha bulaşıcı hale gelebiliyor. Evcil hayvanların et, süt, salı ya da dışkılarıyla insanlara geçmeleri de kolaylaşabiliyor. Ekosistem müdahaleleriyle ayrıca hayvanlar göçlere zorlanabilmekte. Göç eden hayvanlarla birlikte patojenler de yeni ekosistemlere hatta köy ya da kentlere girebilmekte.

GİDİYORUZ

Hatta bu göçlerle ya da hayvanların daha küçük habitatlara sıkıştırılmasıyla doğada karşılaşması mümkün olmayan hayvanlar biraraya gelebilmekte ve bu durum da virüslerin yeni konakçılar bulmasını sağlamakta. Virüslerin yeni konakçılarda mutasyonlara uğrayarak yine daha tehlikeli bir suş (ırka) dönüşmesi de olası. Avcılık ve yaban hayatı ticareti ile vahşi hayvan pazarları da salgın hastalıkların başlamasına neden olabiliyor. Nitekim korona virüsü salgınının da böyle bir pazar yerinden başladığına dair iddialar var.

• **Doğayla kurduğumuz ilişkinin salgından sonra değişeceğini düşünüyor musunuz?**

Doğayla kurduğumuz ilişkinin değişebilmesi için salgının neden çıktığını ve neden çok hızlı bir şekilde yayıldığı sorgulamamız gerekir.

Karar vericiler tarafından, hatta toplumun büyük bir kesimi tarafından bu sorgulamanın yapılmadığını düşünüyorum. Salgının sadece yarasa çorbasından kaynaklandığı sanılırsa asıl nedenler gözden kaçırılmış olur. Salgın konusunda Çinlileri suçlayanlar da oldukça fazla, hatta ABD Başkanı Trump dahi virüsü Çin virüsü olarak adlandırıyor. Doğrudur, Çin'de kültürel olarak birçok vahşi hayvan yeniyor, Çin hükümeti vahşi hayvan pazarlarını kontrol edemiyor. Bu nedenle elbette sorumlulukları var. Ama benzer salgınlar dünyanın başka yerlerinde de çıkıyor ve gelecekte de çıkacak. Örneğin yine bir çeşit korona virüsü olan MERS virüsü Ortadoğu'da develerden insanlara geçti. Ebola ve AIDS ise Afrika kökenli. Belki de birkaç yıl içinde Brezilya ya da Avustralya benzer salgınların çıkış noktası olabilir. Çünkü hatırlarsanız geçen yıl Brezilya'da yağmur ormanlarında hayvan çiftlikleri kurmak için çok sayıda yangın çıkarıldı. Bu durum ormanların derinliklerinde bulunan virüs taşıyan hayvanların evcil hayvanlarla temasını kolaylaştırabilir. Benzer şekilde Avustralya'daki yangınlarla da çok sayıda hayvan ve dolayısıyla patojen de başka habitatlara göç etti. Bu yeni habitatlarda virüslerin mutasyon geçirip geçirmeyeceklerini, ya da başka hayvanlara bulaşıp bulaşmayacaklarını bilemiyoruz, ama riskler oluşturduğu kesin. Özetle salgınların nedenleri için doğru teşhisler yapılmadığı için doğayla kurduğumuz ilişkinin üzümlere değişmeyeceğini söyleyebilirim.

İSTANBUL'U YENİDEN DÜŞÜNMEK

• **İstanbul'un özelinde konuşursak salgın en çok etkilediği şehirde yaşıyoruz. Sizde İstanbul'un su ve yeşil alan planlamasında artık salgınları daha fazla hesap etmek gerekmez mi?**

Kesinlikle gerekir. Ancak bu planlamada sadece salgınları değil tüm afetleri hesaplamak zorundayız. Çünkü İstanbul'u veya diğer tüm kentlerimizi etkileyen ya da yakın zamanda etkileyecek tek afet salgın değil. Ülkemizin bir gerçeği olan deprem ve iklim krizine bağlı olarak yaşanan sel, taşkın, fırtına, hortum, dolu, kuraklık gibi afetler bizleri bekliyor. Hatta aynı anda birkaç afet dahi yaşanabilir. Örneğin Covid-19 salgınında alınan önlemlerin başında ellerin yıkanması ve evlerde kalınması geliyor. Bu salgın sırasında kuraklık yaşanması veya deprem olması halinde bu önlemlerin uygulanması oldukça güçleşecektir. Mega kentlerin afetlere karşı kırılganlıkları oldukça yüksektir ve bu kırılganlıklar yoksulluk gibi sosyolojik etkenlerle artmak-

Salgınlar, ormanlar, iklim krizi ve İstanbul'daki mega projeleri konuştuğumuz Prof. Dr. Doğanay Tolunay, "Sadece ormansızlaşma olarak adlandırılan bu süreç ile değil, diğer ekosistemleri tahrip ederek de hastalık taşıyan canlılara doğru gidiyoruz. Ekosistemlere müdahalelerimiz sonucunda salgınların yayılmasını sağlayan birçok süreci tetikliyoruz" diyor

ta. Bu nedenle sadece salgınlarla değil tüm afetlerle mücadele etmek için atılması gereken adımlar bulunmakta. Bunların başında nüfus planlaması, köyden kente göçlerin azaltılması, mega kentlerin cazibe merkezi haline getirilmemesi, kırsal ve kentsel yoksulluğun giderilmesi gibi üst ölçek planlamalar yapmak ve politikalar üretmek geliyor.

• **Su ihtiyacı daha fazla hissedildi salgın döneminde. İstanbul'daki su kaynakları ne durumda?**

Şu an için İstanbul'un barajlarının ortalama doluluk oranı yüzde 69 kadar. Bu doluluk oranı son 10 yıldaki en düşük ikinci oran. Bildiğimiz gibi 2019 yılında da yağış azlığı nedeniyle barajlardaki su seviyeleri oldukça azalmıştı. Hatta Kasım 2019'da bizzat Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan tarafından havaların kurak gitmesi halinde İstanbul'un üç ay içinde susuz kalabileceği ifade edilmişti. Maalesef kış ve bahar yağışları normal değerlerin altında gerçekleşti. Önümüzdeki birkaç ay daha yeterince yağış olmaz ve yaz aylarına tam dolulukla girilmezse yaz aylarında susuzluk sorunu ile karşılaşabiliriz. Salgının uzaması ve yaz aylarında devam etmesi halinde su tüketimi arttığı için susuzluk riski çok daha fazla olacaktır.

"SU KAYNAKLARI KORUNMALI"

• **Bu kaynaklar nasıl korunmalı?**

Aslında yapılacaklar belli. Çok basit olarak bugüne kadar yaptıklarımızdan vazgeçmemiz yeterli. Bugüne kadar neler yaptık dersiniz örneğin havza alanındaki yapılaşmalar ve endüstriyel atık sular da dahil olmak üzere kanalizasyonları deşarj ettiğimiz Küçükçekmece Gölü'nü kaybettik. Ömerli Baraj Havzası içinde Formula 1 pisti kurduk, üstelik bu pisti kullanmıyoruz bile. Elmalı ve Alibeyköy Baraj Havzalarında ormanları keserek rekreasyon amaçlı kent ormanı adı verilen ama ormandan çok piknik alanı olan yapılaşmaların önünü açtık. 3. Köprü bağlantı yolları-

nı Terkos, Alibeyköy, Büyükçekmece ve Ömerli havzalarından geçirdik. 3. Havaalanı ile Terkos Gölünün su toplama havzasının bir kısmını yok ettik. İstanbul'un kurulduğu tarihten itibaren sürekli su sorunu olduğunu, İstanbul'a su sağlamak için daha Roma ve Osmanlı İmparatorluğu zamanında yüzlerce kilometre uzunluğunda su yolları yapıldığını unuttuk. 2009 yılında yayınlanan ve İstanbul'un Anayasası diyebileceğimiz İstanbul Çevre Düzeni Planında yer alan su havzalarının, kuzeydeki ormanlar ve diğer ekosistemlerinin korunması, İstanbul nüfusunun 15-16 milyonu geçmemesi yönündeki kararları uygulamadık. Özetle öncelikle su havzalarını korumamız gerekli. İstanbul'un ekolojik sınırlarına geldiğini, şişen nüfusuyla birlikte çevresindeki diğer kentleri ve ekosistemlerin suyunu, gıdasını enerjisini sömüren bir asalak kent haline geldiğini kabul etmeli ve nüfusu Anadolu'da tutacak önlemler almamız.

• **Kanal İstanbul daha fazla nüfus ve yapılaşma demek. Sizde Kanal İstanbul'un yapılmasına bir neden de olası salgın olabilir mi?**

Kanal İstanbul, İstanbul'un coğrafyasını değiştirecek boyutta bir proje. Ne yazık ki bu projenin olası ekolojik ve çevresel etkileri yeterince değerlendirilmeden ÇED raporu kabul edildi. Hatta salgın sırasında güzergâh üzerindeki iki tarihi köprüünün taşınması için ihale gerçekleştirildi. Bu ihale dahi salgından ders çıkarılmadığına bir örnek oluşturuyor. Kanal İstanbul Projesinin öngörebildiğimiz olumsuz etkileri var. Bunların başında su sorununun artması, hava kirliliğini arttırması, biyolojik çeşitlilik ve habitat kayıplarına yol açması, hayvanları göçe zorlaması, deniz ekosistemlerinin bozulması gibi etkiler geliyor. Beklenen Marmara Depremi ise üzerinde ayrıca durulması gereken bir konu. Kanal İstanbul'un fay hattına oldukça yakın olduğu ve olası depremden etkileneceği biliyor. Hatta ÇED raporunda dahi yazılmış, ek olarak oluşabilecek bir tsunaminin de kanala zarar vereceği açıklanmış. Salgın ortada yokken bile bu olumsuz etkiler göz ardı edilerek sadece ekonomik gerekçelerle Türkiye tarihinin en büyük doğa tahribatına neden olacak projenin önu açıldı. Bu nedenle salgın sebebiyle projeden vazgeçilmeyeceğini öngörüyorum. Ama karar vericilerin salgını ve olası depremi gerekçe göstererek projeden vazgeçmelerinin toplumda çok büyük bir karşılığı olacağını, bu nedenle aslında salgının hükümete bir fırsat sunduğunu değerlendiriyorum.

"DERS ÇIKARMADIK"

• **Son olarak neler söylersiniz?**

Salgına karşı alınan önlemlerin ne zaman gevşetileceği konuşulmaya başlandı. Ramazan Bayramıyla birlikte yavaş yavaş salgın öncesine dönüş için adımlar atılabilir. Ancak halen salgından çıkarmamız gereken dersler olduğunu ama toplumun büyük bir kesiminin bu dersleri çıkarmadığını düşünüyorum. Örneğin her yıl binlerce hektar orman alanı madenlere, enerji yatırımlarına, yollara feda ediliyor. Son 20 yılda 700 bin hektar orman alanını kaybettik. Sadece 3. Havaalanı ve 3. Köprü bağlantı yolları için 8 bin hektar orman yok oldu. Bu projelerin orman alanlarında yapılmasının tek nedeni kamulaştırma bedelinin olmaması. Ormanların bedeli ise sadece odun değeri olarak hesaplanıyor. Yatırımların fayda-maliyet analizinde doğanın maliyeti hep sıfır olarak kabul ediliyor. Ama doğaya müdahalenin bir bedeli var ve bu bedel tahmin edilemez çok üzerinde. Bu nedenle doğayı göz ardı eden ve rant odaklı ekonomik sistemleri gözden geçirmemiz, hatta değiştirmemiz gerekli. Birey olarak da tüketim alışkanlıklarımızı değiştirmeliyiz.

Umarım salgının yarattığı travmayla salgın sonrasında insanlar tüketim canavarına dönüşmez. Söylemem gereken son konu salgını sağ salım atlatsak da bizleri bekleyen başka tehlikelerin olduğu. Bunların başında iklim krizi geliyor ve dünya olarak bu krize önlem almakta çok geçtik. İklim krizi salgınlar dahil onlarca afete yol açıyor. Bu afetler sonucunda birçok insan ve canlı hayatını kaybediyor, ekonomik kayıplar yaşanıyor. Toplumda iklim krizinin etkileri ancak yüzyıl sonunda hissedilecekmiş gibi bir algı mevcut. Ama bu doğru değil, örneğin 2019 yılında gerçekleşen tamamına yakını iklimle ilgili bine yakın afet bugüne kadarki en yüksek değer. Umarım iklim krizini önlemeye yönelik adımları da bir an önce atarız ve insanlık olarak bir an önce değişiriz.



Evde kal, uykusuz kalma!



Karantina sürecinde yaşadığımız birtakım sıkıntılar uyku düzenimizi bozarak bağışıklığımızı düşürebiliyor. Korona virüsle mücadelede önemli bir yere sahip olan uyku düzensizliğinden kurtulmanın püf noktalarını Prof. Dr. Zerrin Pelin ile konuştuk

● Görkem DURUSOY

Ülkemizde görülen ve dünyanın dört bir yanından gelen korona virüsü haberlerinden hepimiz fazlasıyla etkilendik. Tamamen belirsiz bir süreçte evlerinde kalan insanların kaygı düzeylerinde belirgin bir artış görüldü. Bu kaygı nedeniyle uykuya dalmakta güçlükler, uyuştuktan sonra erken uyanmalar sıklıkla karşımıza çıkıyor. Sürekli televizyon izlemek, cep telefonu ve bilgisayar gibi teknolojik aletlerle uzun zaman geçirmek de kişilerin rahatlama alanını engelliyor ve aslında bir bakıma gerginlik yaratıyor. Uzmanlar ise bu süreçte sağlıklı bir insanın geceleri düzenli olarak ortalama 7-8 saat uyuması gerektiğine dikkat çekerek, uykunun bağışıklık sistemimiz üzerinde önemli bir etkisi olduğunu sık sık vurguluyor. Biz de uykunun korona virüsüyle mücadelede olan önemini ve karantina sürecinde uyku problemi yaşayan bireylerin bu durum karşısında neler yapabileceğini sizler için araştırdık.

TEKNOLOJİ UYKU RİTMİNİ BOZUYOR

Uyku sağlığı ve uyku bozuklukları üzerine çalışmalar gerçekleştiren Prof. Dr. Zerrin Pelin "Akşam saatlerinde teknolojik cihazlarla uzun zaman geçirmek, uykumuz için gerekli olan ve karanlıkta salgılanan melatonin adını verdiğimiz hormonun yeterli salgılanamamasına, ulaşması gereken yüksek düzeylere daha geç saatlerde varmasına neden olmaktadır. Bu durum da kişilerin giderek daha geç saatlerde uyanmalarına ve sabah geç uyanmalarına yol açmaktadır. Uyku ritmindeki kaymalarla ilgili sorun da bu sürecin arkasından gelmektedir. Uyku sırasında enfeksiyonlarla savaşmamızı sağlayan protein yapıda, doğal ko-



ruyucu birtakım moleküller salgılanır. Uykusuz kaldığımızda bu moleküllerin salgılanmasının azaldığını vücudun enfeksiyonlara karşı verdiği yanıtın azaldığını ve hatta aşılınmış insanların aşıya cevap verdikleri sürelerin uzadığını bilmekeyiz. Dolayısıyla bağışıklığımızı güçlü tutmamız gereken bu dönemde mutlaka yeterli sürede, sağlıklı bir şekilde uyumamız büyük önem taşımaktadır." şeklinde konuştu.

"KALKIŞ SAATLERİNİZİ SABİTLEYİN"

Uyku sürecini düzene sokmak için önemli tavsiyelerde bulunan Pelin, "Uykusuzluk yaşayan bireylerde sebebe yönelik olarak tedavi sağlanmaktadır. Uykusuzluklarda kişiyi rahatlatacak ve dikkati uyku üzerinden kaydıracak tedbirler almak önemlidir. Birinci önemli kural, uyku gelmeden yatağa gitmemektir. Yatağa girdikten sonra yarım saat içerisinde uykuya dalamıyorsak, kalkıp loş bir ışık altında, ilgi-

alanımıza girmeyen bir kitap okumak, uyku bastırıldığında tekrar yatağa gitmek gerekir. Kalkıp cep telefonuna bakmak, TV izlemek uykunun daha çok kaçmasına neden olacaktır. Sabah kalkış saatinin uyumamış olsak da sabit olması gerekir. Bu durum ertesi günü kötü geçirmemize yol açabilir, ancak bir sonraki gece daha rahat uykuya dalmamıza yardımcı olacaktır. Uykusuzluk çeken kişilerin gün içerisinde 1-2 dakika da olsa uyanmaları, gece uykularını bozacaktır, dolayısıyla gündüz uykuları gelse de bunu engelleyecek şekilde davranmaları gereklidir." dedi.

"MUTLAKA EGZERSİZ YAPIN"

Özellikle saat 17:00 sonrası çay, kahve, kola, çikolata gibi kafein içeren gıdalardan uzak durulması gerektiğine dikkat çeken Prof. Dr. Zerrin Pelin "Akşam yemeklerini yatmadan en az 4 saat önce yemeleri gerekmektedir. Evde kaldığımız bu günlerde gün içerisinde pencereden, balkondan en az 10 dakika süreyle gün ışığı ile temas etmek iyi bir uyku için önerilerimiz arasında yer almaktadır. Gün içerisinde mutlaka 20-30 dakika süreyle spor yapmaları hem genel sağlık hem de sağlıklı bir uyku için gereklidir. Gece yatağa girmeden en az bir saat önce yapmaktaki tüm faaliyetleri bırakmalarını, kendilerini rahatlatabilecek, ılık su ile duş almak, hafif gevşeme egzersizleri, rahatlatıcı hafif bir müzik dinlemek gibi uykuya hazırlık sağlayabilecek alışkanlıkları hayatlarına katmalarını önermekteyiz. Ne olacak, zaten evdeyiz, istediğimiz zaman uyuruz, istediğimiz saatte kalkarız düşüncesi bizleri daha sağlıklı, daha kaliteli ve hormonal dengesi bozulmuş hale sokacaktır. Bu dönemde tüm hekimlerin söylediği gibi düzenli ve sağlıklı beslenin, iyi uyuyun ve evinizde bir süre daha kalmaya devam edin." ifadelerini kullandı.



DÜZENLİ UYKU İÇİN TAVSİYELER

Bağışıklık sisteminin hücreleri, uyku sırasında çoğalma, yenilenme ve iyileşme özelliğine sahip. Bu hücrelerin yenilediği en iyi zamanın gece uykusu olduğunu belirten Türkiye Psikiyatri Derneği Uyku ve Bozuklukları Birimi de iyi bir uyku için öneriler yayınladı. İşte öneriler:

- 1) Her gün aynı saatlerde uyuyup uyanın
- 2) Yatmadan önce gevşeme yöntemleri uygulayın
- 3) Gün ışığı almayı ihmal etmeyin
- 4) Düzenli egzersiz yapın
- 5) Gündüz uyumaktan kaçının
- 6) Gece uykuya dalamadığınızda yataktan uykuya uyanmaya kendinizi zorlamayın
- 7) Uyuduğunuz yer karanlık, sessiz ve serin olsun.

Astım hastaları risk grubunda!

Astımın korona virüsü enfeksiyonu için risk grubunda olduğuna işaret eden Doktor Zekai Tarım, astım hastalarının ilaçlarını düzenli kullanması gerektiğinin altını çiziyor



● Seyhan KALKAN VAYIÇ

En sık karşılaşılan kronik hastalıklardan biri de astım. Türk Toraks Derneği'nin ulusal astım rehberi verilerine göre dünyada 300 milyondan fazla, Türkiye'de ise yaklaşık 4 milyon kişi astım hastası. Biz de 3 Mayıs Dünya Astım Günü nedeniyle görülme oranı artan ve çok sayıda kişiyi etkisi altına alan astım hastalığı hakkında merak edilen konuları Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde Göğüs Hastalıkları Uzmanı olan Doktor Zekai Tarım'a sorduk.

◆ Astım ile alerjik astımın tanımını yapabilir misiniz?

Astım, doğrudan ya da dolaylı uyarılara karşı gelişen, bronşların aşırı duyarlılığı ile ilişkili, hırıltılı solunum, öksürük, nefes darlığı ve göğüs sıkışma hissi gibi semptomlarla seyreden kronik bir hava yolu hastalığıdır. Alerjik astım en kolay tanınan astım tipidir. Daha çok alerjenlerin tetiklediği bir astım tipidir. Genellikle çocukluk çağında başlar. Hastaların büyük çoğunluğunda egzama, alerjik rinit ya da gıda veya ilaç alerjisi gibi hastalıklara yönelik geçmiş ve/veya aile öyküsü mevcuttur.



◆ Astım nedenleri ve belirtileri nelerdir?

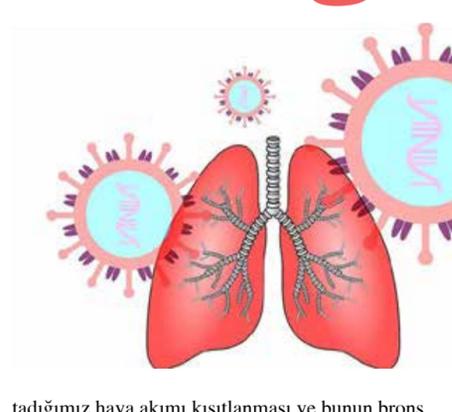
Astım oluşumunda genetik ve çevresel faktörlerin birlikte rol aldıkları bilinmesine karşın oluşma mekanizmaları henüz tam açıklığa kavuşmamıştır. Hırıltı, nefes darlığı, göğüs sıkışma hissi ve öksürük gibi solunum semptomları ile seyreder. Hastalar daha çok nefes verirken oluşan bir sıkışma ve nefes darlığı hissinden bahsedebilir. Yakınmalar ataklar şeklinde gelir, kendiliğinden veya tedaviyle geçer. Hastalık kişiye özgü değişken klinik tablolar ve dereceler gösterebilir.

◆ Astımı tetikleyen risk faktörleri nelerdir?

Genellikle ev tozu akarları, ev hayvanları (kedi, köpek), küf mantarları, polenler gibi alerjenler; hava kirliliği, sigara ve kimyasallar gibi iritanlar; egzersiz, hava değişimi veya solunum yolu enfeksiyonları gibi çeşitli faktörler astımı tetikleyebilir.

◆ Astım tanısı nasıl konur ve tedavisi nasıl yapılır?

Astım tedavisinin başarılı olması için astım tanısının doğru konması çok önemlidir. Doğru tanı için, hırıltılı solunum, nefes darlığı, öksürük, göğüs sıkışma hissi gibi solunumsal semptomların karakteristik seyri ve değişken hava akımı kısıtlanmasının gösterilmesi gereklidir. Hava yolu kısıtlanmasının gösterilmesi için elimizdeki en iyi tanı aracı solunum fonksiyon testleri dediğimiz spirometriktir. Hastaya derin nefes alıp hızla nefesini sonuna kadar verdiğimizde sap-



tadığımız hava akımı kısıtlanması ve bunun bronş açıcı ilaçlarla veya astıma yönelik tedavilerle düzenlenebilir olduğunun gösterilmesi tanı koydurucudur. Ayrıca kan tetkiklerinde alerjik yapıyı gösteren bazı testler tanıya yardımcıdır.

Astım tedavisinin amacı, risklerin gözetilerek klinik kontrolün sağlanması ve bunun sürdürülmesidir. Astım tedavisinde kullanılan ilaçlar kontrol edici ve rahatlatıcı (semptom giderici) ilaçlar olarak iki gruptadır. Kontrol edici ilaçlar esas olarak astımın tedavisi ve kontrol altında tutulmasını sağlamak üzere

her gün ve uzun süreli olarak inhalasyon yoluyla kullanılan kortizon ve uzun etkili bronş açıcı ilaçlardır. Rahatlatıcı ilaçlar ise acil durumlarda kullanılan ve hızla etki ederek bronş tıkanıklığını düzelteren, semptomları gideren ilaçlardır.

◆ Astım hastaları günlük yaşamlarında nelere dikkat etmelidir?

Astım kronik bir hastalık olduğu için hastaların takip ve tedavi konusundaki eğitimi, ilaçları doğru kullanmaları ve hekimleri ile olan işbirliği çok önemlidir. Hastaların günlük yaşamda sigara, kirli hava, alerjenler ve solunum yolu enfeksiyonları gibi tetikleyici faktörlerden kaçınmaya özen göstermesi gereklidir.

◆ Korona virüsünden korunmaları için astım hastalarına ne gibi önerilerde bulunursunuz?

Astım kronik bir hastalık olduğundan, korona virüsü enfeksiyonu için risk grubudur. Hastalık daha ağır seyredebilir. Hastaların ilaçlarını düzenli kullanması, ataklardan kaçınması, sosyal izolasyon kurallarına uyması, kendilerinde solunum yoluyla ilgili öksürük, boğaz ağrısı, ateş, solunum sıkıntısı gibi herhangi bir semptom olduğunda hekimleri ile iletişime geçmeleri önerilir.

GELİŞİM
TIP LABORATUVARLARI
Kurulduğu 1993

Genel Yönetmen: Prof. Dr. Paşa Gökaş

Laboratuvarlarımız, yaygın şubeleri ve görevleriyle, İstanbul'un çoğu merkez bölgelerinde **EVDEN KAN ALMA** hizmeti yürütmektedir.

Evden kan alma hizmetimiz için laboratuvarlarımızla, telefon ya da www.gelisimlab.com.tr adresinden iletişime geçebilirsiniz.

www.gelisimlab.com.tr [facebook.com/gelisimtip](https://www.facebook.com/gelisimtip) [instagram.com/gelisimtip](https://www.instagram.com/gelisimtip)

MERKEZ VE ŞUBELERİMİZ:

MERKEZ: Bağdat Cad. No:28 Kızıltoprak, Tel: (0216) 349 51 51
Feneryolu: Bağdat Cad. No:67 Kızıltoprak Tel: (0216) 345 46 51
Şaşkınbakkal: Bağdat Cad. No:367/3 Tel: (0216) 385 02 89
Kadıköy: General Asım Gündüz Cad. No:8/11 Kat:1 Tel: (0216) 418 00 88
Göztepe: Fahrettin Kerim Gökay Cad. No:175/5 Tel: (0216) 566 27 75
Nişantaşı: Valikonağı Cad. No:64/2 Nişantaşı Tel: (0212) 231 49 67
Haseki: Millet Cad. No:21/3 (Haseki Hst. yanı) Tel: (0212) 529 89 79

Ülkemizde Yaşlılara En İyi Hizmette Öncü, Önder ve Örnek Kuruluş

KASEV Vakfı
Dinlenme-Huzurevi-Özel Bakım Bölümü Tesisleri

- ✓ Felçli, Alzheimer, Parkinson gibi hastalıklarda yaşlıya özel bakım uygulayan modern sistemleri,
- ✓ Hastane sonrası tıbbi bakimevi ve sosyal-psikolojik destek çalışmalarıyla,
- ✓ Ayrıca tatile giderken aile büyüklerinizi gönül rahatlığı ile emanet edebileceğiniz,
- ✓ Yaşlılarınıza güvenli ev sahipliği yapacak kurum olarak yanındayız.

Tel: (0216) 493 57 21 (5hat) - **GSM:** (0533) 657 73 78
Fax: (0216) 494 33 57 - **E-mail:** info@kasev.org
Adres: KASEV Vakfı Kamil Çetin Oraler Kampüsü Edebali Caddesi No:1 Aydıntepe - Tuzla / İSTANBUL
www.kasev.org.tr

BANU YELKOVAN



Normal

Corona'dan sonra ne olacak senaryolarının neresindedesiniz? Normale döneceğiniz günü mü bekliyorsunuz heyecanlı. Yoksa spor da dâhil hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağına inanarlardan mısınız?

Bu hastalığın geldiği gibi bir anda yok olacağına, bir sabah uyanıp eskiye döneceğimize inanan hatırı sayılır bir grup var aramızda. Şu anda sabrediyorlar ama geçtikten sonra bir sabah kalkıp, güzelce giyinip en sevdikleri kahveciden kahvelerini alıp işe gideceklerine inanıyorlar samimi-yetle. Tabii şikâyet edip durdukları eski hayatlarına çoktan imza atmaya hazırlar. Karşı grupta; yolunda gitmeyen ve işlemeyen zaten normal dediğiniz şeydi, bizi bu hale o sürekli tüketim hali getirdi, eskkiye dönersek bu işten almamız gereken dersi almamış oluruz, yeni bir normal yaratmalıyız diyenler var.

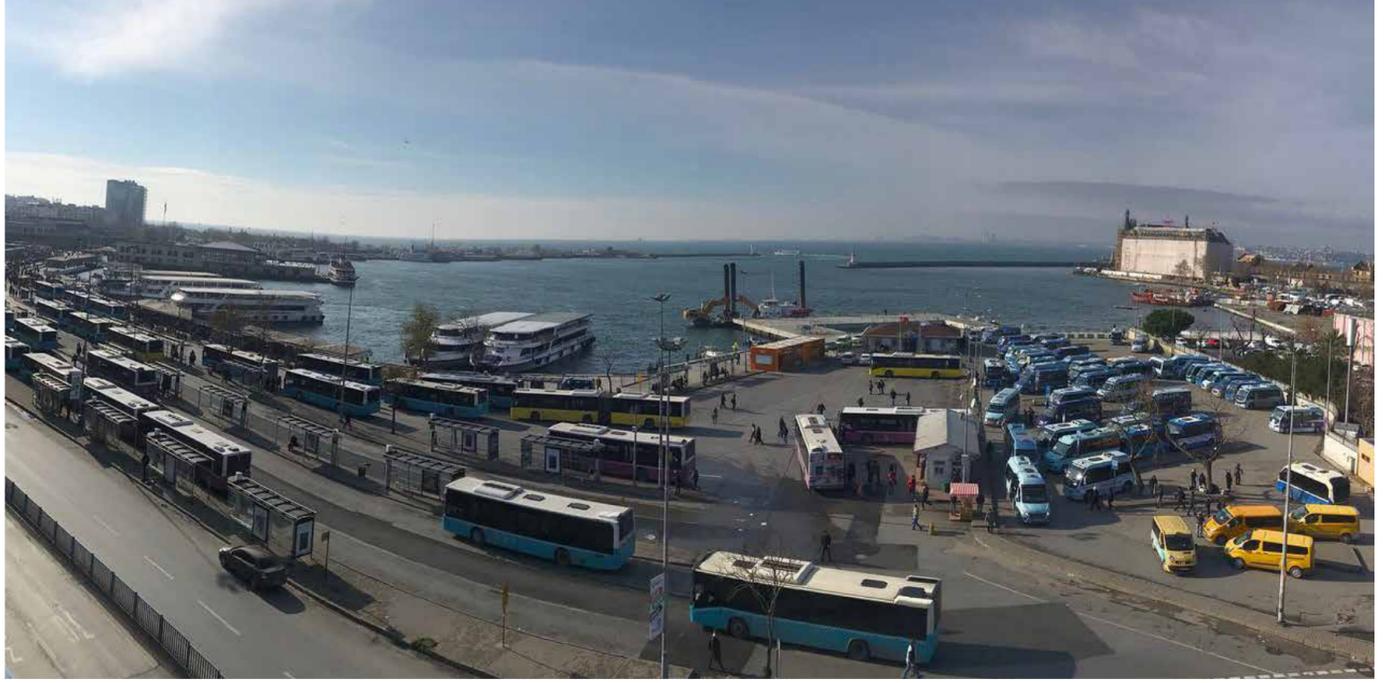
Eski hayatımıza dönsek bile bir daha hiç eskisi gibi olmayacak alanlar olduğu kesin; Eğitim gibi, turizm gibi, hizmet sektörü, medya, hatta spor gibi... O küçücük, samimi, sadece birkaç masalı lokantaya, iki kişi arasında en az 1 metre kuralına uyabilmek için bir sırada bir yolcu filan oturarak uçması gereken ve bu maliyetle nereye nasıl uçacaklarını asla hayal edemediğim uçaklara ya da 1 Haziran'da eğitime başladığında bir sınıf dolusu öğrenciyi birbirlerine değmeden, ellerini yüzlerine sürmeden, sağa sola dokunmadan ve birbirlerinin suratına hapsirmadan nasıl tutabileceğimiz konusuna girmeyelim o zaman, bildiğimiz alanda kalam: Sporda.

'Normalde' bugünlerde Şampiyonlar Ligi'nde yarı final aşamasında olacaktık. Ülkemizde oynanacak finalde hangi takımların olacağı şekillenmeye, biz de heyecanlanmaya başlayacaktık. Mayıs'ta farklı liglerde şampiyonluk yarışım kimlerin göğüslediği ortaya çıkacak, milli takımların kadroları açıklanacak, Haziran'da Avrupa Şampiyonası'nı izleyecektik. Roland Garros, Wimbledon heyecanı eklenecekti zaten sporla dolu hayatımıza. Temmuz'da Avrupa Şampiyonası bitiyor diye üzülmeye fırsat bulamadan Olimpiyatlar başlayacaktı, keza Tour de France da... Ağustos'ta daha olimpiyatlar bitmeden ligler yeniden start alacaktı. Harika bir yaz bekliyorduk bizi anlayacağınız.

Bugün spor namına, sporcuların evlerinde nasıl tiktok'a düştüklerini izliyoruz bol bol. Instagram canlı yayınlarında, konuşmalarına pek alışkın olmadığımız yerli yabancı ünlülerin birbirleriyle enseye tokat sohbetlerini seyrediyoruz. Tersine sosyal mesafenin göbeğindeyiz ve tam bu kadar her şey şahit olmak iyi bir şey mi diye sorgulamaya başlamışken liglerin ne olacağı konusunda yeni haberler gelmeye başlamasını törenlerle kutlamaya başlamışız üzereyiz. Tarihler ve kararlar ülkeden ülkeye değişse de iyiyeye giden sağlık rakamları sporun en azından kontrollü şekilde tekrar başlayacağını da müjdeliyor bize. Çok şükür.

İsviçre gibi bu sezonu kapatıp ligi olduğu gibi tescil etme niyetinde olanlar var, İspanya ve Almanya gibi seyircisiz olarak yeniden başlatıp Avrupa Şampiyonası yolculuğunda Haziran ayında hızlı programda oynatıp bitirecek olanlar da. Premier League, 'Project Restart' (Yeniden Başlasın) çerçevesinde 13 Mart'ta Arsenal teknik direktörü Mikel Arteta'nın Covid-19'a yakalanmasının ardından ara verdiği ve 3 Nisan itibarıyla de belirsiz bir süre için askıya aldığı lige ilgili bir çözüm getireceği benziyor. Eğer bu proje, hükümet tarafından onaylanırsa lig 13 Haziran haftası tekrar başlayacak. Kalan 92 maç altı haftalık bir süreçte, önceden belirlenen ve onaylanan statılarda, futbol festivali tadında oynanacak. Eğer izin çıkarsa, futbolcular maçlardan önceki 3 haftayı kampa form tutmaya çalışarak geçirecekler. Gerçi Arsenal, West Ham, Tottenham, Brighton gibi bazı takımlar sosyal mesafe kurallarına riayet ederek idmanlarına tekrar başladılar bile ama sanırım kampa girme meselesi tüm takımlar için bir zorunluluk, bir nevi karantina olacak. Takımların bu kısa lig boyunca bir arada, önceden belirlenen otellerde, karantina koşullarında kalacağı ve sadece maçlarda bir araya gelecekleri konuşuluyor. Maçlara 'steril yollar' gidilecek. Maç esnasında çalışacak görevlilerin sayısı da sınırlandırılacak. Tabii ne kadar sınırlandırılırsa sınırlandırılırsa minimum 300 kişinin bir araya geleceği kesin. Bu, bizim lig için dillendirilen ve Haziran'da Antalya'da oynatılacağı söylenen projeye çok benzeyen bir proje aslında. Antalya'daki tesisler düşünülürse, seyircisiz oynanacak bu formüle belki de tüm liglere gelin bizde oynayalım türü bir teklifle gitmeliyiz.

Normal konusuna dönersek; normale oldum olası inanmayan, çoğunluk yaptığı için 'norm' kabul edilen ve değerlerini buna göre belirleyip diğerlerini buna göre ölçen sistem bana hiçbir zaman uymadı. Mevsim normallerinin ya altında ya üstünde seyredenlerden oldum hep. Çoğunluğun dediğinin ya da yaptığının içinde kalarak kim ne fark yaratabilir ki?



Paris'ten Kadıköy'ü tasarladı

Kadıköy'le ilgili kentsel dönüşüm projesi Fransa'dan ödül alan mimar Özge Bayraktaroğlu, "Diğer ilçelere örnek bir Kadıköy hayal ediyorum ve bu imkansız değil" diyor

● Gökçe UYGUN

S ekiz yıldır Paris'te yaşayan ve orada çalışan Kadıköylü iç mimar Özge Bayraktaroğlu Daunay, tam bir Kadıköy aşığı. Tam da bu nedenle şu an fiziken uzakta da olsa hep kalbine taşıdığı ilçesi için bir proje hazırladı. Üstelik ödül de aldı.

Daunay ile e-mail aracılığıyla bir röportaj yaptık. **◆ Sizi biraz tanıyalım. Ne tür işler üretiyorsunuz?** Eskişehir Anadolu Üniversitesi İç Mimarlık bölümü mezunuyum. Yüksek lisans için Paris'e geldim. Fransa'nın en eski mimarlık okulu olan Ecole Spécial d'Architecture'de yüksek lisans ve doktora eğitimi aldım, kariyerime Paris'te başladım. Buradaki öğrencilik hayatım boyunca birçok önemli tasarımcının kapısını çaldım; yanlarında staj yapmak istediğimi, onlarla çalışmak istediğimi söyledim. Bu sayede Güney Amerika'da bir şehir projesi yapma fırsatı yakaladım. 6 ay Brezilya'da, 6 ay Meksika'da çalıştım. Ardından o-b design'ı kurdum. Ağırıklı olarak iç mimari işleri yapıyorum. Paris, Cannes. St Tropez başta olmak üzere lüks mağazalar, restoranlar ve villa projeleri vb. üretiyorum.

◆ Bu aldığınız ödül tam olarak nedir? Hangi kurumdan hangi gerekçeyle verildi?

2016 yılında Vasarely Vakfı'nın "La vie autrement" (alternatif yaşam) konulu yarışmasıydı. Kadıköy ile ilgili bir kentsel dönüşüm projesi hazırlayarak katıldım. Projem sekiz kişilik en seçkin mimarlardan oluşan bir jüriden sekiz onayla birinci seçildi.

"KADIKÖY TRAFİKTE KURTULABİLİR"

◆ Nedir bu projenin içeriği? Türkiye'de kentsel dönüşüm denince akıllara 'geçekodu bölgelerinin dönüşümü' geliyor. Kentsel dönüşümün doğasına aykırı olarak, kentlerin farklı sorunlarına karşı genellikle tek ve aynı çözümler uygulanıyor. Kentsel dönüşüm çalışmalarına neden oluşturan sorunlar, fiziksel mekânın dönüşümüne indirgenirken, yerleşime ilişkin ekonomik, sosyal ve kültürel boyutlar genellikle dikkate alınmıyor. Çünkü bizde uygulanan kentsel değil, rantal dönüşüm.

"Sosyal Çene" çalma zamanı!

İÜ Cerrahpaşa Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu Radyo Televizyon Teknolojisi Programı, öğrencilerin evden çıkmadan da üretkenliklerine destek için 'Sosyal Çene' adlı bir internet sitesi kurdu

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu Radyo Televizyon Teknolojisi Programı öğretim üyeleri ve öğrencileri, tüm dünyayı evlerine hapseden Covid-19 küresel salgını sürecinde de çalışmalarına devam ediyor. Öğrencilerin hem okulda öğrendikleri teorik bilgileri pratiğe dönüştürmek hem de salgın sürecinde evden çıkmadan üretkenlikten olmak amacıyla yazarlık yaptıkları 'Sosyal Çene' isimli internet sitesi yayın hayatına başladı.

Radyo ve Televizyon Teknolojisi Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Eylem Özçimen danışmanlığında hayata geçirilen Sosyal Çene; günlük yaşam, sağlık, teknoloji, po-

püler haberler gibi konularda yayın yaparak mezun olduktan sonra medya sektörünün farklı alanlarında çalışmak isteyen öğrencilere de pratik yapma imkânı sunuyor.

"VİRÜS DEĞİL, BİLGİ BULAŞSA..."

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa ve çeşitli üniversitelerde sinema, iletişim, fotoğraf gibi alanlarda dersler veren Özçimen, okullarda verilen eğitimin aynı zamanda pratikleştirilmesi gerektiğini bilerek öğrencilerin derslerle ilgili mutlaka bir deneyimleri olmasını sağlamaya çalıştığını söyledi. Özçimen, "Habercilikle ilgili dersimizde öğrencilere bir internet sitesi kurarak güncel haberleri ve yazıları yazabileceklerini söyledim. Öğrencimiz Meltem Suzan Çiçek'in 'Sosyal Çene' ismini önermesiyle süreç işlemeye başladı. Aynı zamanda sınıf temsilcisi olan öğrencimiz Meltem Suzan Çiçek'in editörlük yaptığı bu çalışmaya şekli ile yazılar inceleniyor ve yayına hazır hale getiriliyor. Sonuçlar açıkçası benim beklentimden üzerinde oldu. Öğrencilerimiz, bu çalışmaya genç ve yaratıcı bir zihinle yaklaşıyor ve görsel kısmında da özenle çalışarak iyi bir iş çıkarıyorlar. Bu yeni internet site-

sinin günümüzün değişen habercilik anlayışına uygun ve yaratıcı bir site olduğunu düşünüyoruz. Editör arkadaşlarımız başta olmak üzere İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa öğrencilerinin üretimleriyle işlemeye başlayan bu süreç yeni medya yayıncılığı anlamında korona virüsü günlerinde güzel bir yaratıcılık ortamı ve enerjisi getirdi. Virüs yerine insanlığa keşke yaratıcılık ve bilginin gücü bulaşsa." dedi.

Radyo Televizyon Teknolojisi Programı Başkanı Doç. Dr. Hakan Alp de öğrencilerin, yaşanan bu olağanüstü günlerde sosyal, kül-



Bütüncül bir bakış açısı ile hazırladığım Kadıköy Kentsel Dönüşüm Projesi sosyal yönü kuvvetli, ekonomik ve fiziksel iyileşmeyi hedefleyen ve herkesin çıkarlarının savunulduğu bir yenileme projesi. Ayrıca Kadıköylüyü trafikten kurtaracak bir proje bu.

◆ O nasıl olacak? Şöyle... Sosyal yaşamın geçtiği mekan olan meydan ve çevrelerinin kentlinin ortak kullanımına açık alanlar olarak insan gereksinimlerini karşılama önceliklerinden biri. Kentsel meydanların kalite ve canlılığı tercih edilme sebebi ile doğru orantılı. Bu bağlamda projemin üç temel noktası var. İlki sosyal olarak kullanıcıyı mekanla ilişkilendirmek. Alanı sadece geçip gidilen bir ulaşım noktası olmaktan çıkarıp yaşanırılığını sağlamak. İkincisi; yarımadaya binen trafik yoğunluğunu azaltmak. Bu sayede çevreye yayılan kirliliği minimuma indirip yeşil alanları çoğaltmak. Üçüncüsü; meydan limitlerinden kurtararak sürekliliğini sağlamak. Haydarpaşa ile Moda arasında ayırım değil bir bütün olmak.

◆ Siz Kadıköylüsünüz. Bildiğiniz bir yeri mi işlemek istediniz?

Kadıköy'üme aşığım. Kentsel tasarım çalışmalarının en önemli konularından biri olan kentsel meydanlar tarihten günümüze, kentsel yaşamın sosyo-kültürel, ekonomik, siyasal vb. değerleri yansıtan ve değişimleri ortaya koyan mekanlardır. Ancak hızlı kentleşme sürecine bağlı olarak toplumsal yaşamın geçirdiği bu alanlar değişime bağlı olarak birçok ciddi sorunlarla ve olumsuzluklarla karşı karşıyadır. Bu yüzden proje alanı olarak Anadolu yakasının merkezi olan ve transfer noktası haline dönüşerek mekansal karakteri değişime uğrayan Kadıköy İskele Meydanı ve yakın çevresini seçtim.

"KADIKÖY ÖRNEK OLABİLİR"

◆ Bu projenin hayata geçebilme ihtimali nedir? Sadece Kadıköylülerin değil tüm İstanbul'un ya-

şam kalitesini arttıracak ekolojik bir proje bu. Belediyemizin yenilikçi projelerini yakından takip ediyorum. Belediye Başkanımıza da projemi gönderdim, henüz dönüş almadım. Başkanımız onaylarsa gerçekleştirmesi için bir neden yok.

◆ Kadıköy'deki kentsel dönüşümle ilgili gözlemlerinizi öğrenmek isteriz.

Maalesef sadece Kadıköy'de değil tüm Türkiye'de kentsel dönüşüm çok farklı algılanıyor. Binayı şehirden ayrı tasarlayıp, yıkıp yeniden yapmaya kentsel dönüşüm diyorlar. Oysa kentsel dönüşüm, kentlerin sahip oldukları sorunlara çözüm bulabilmek için, değişime uğrayan bir bölgenin sosyal, fiziksel, ekonomik ve çevresel koşullarına köklü bir çözüm sağlamak amacıyla yapılan kapsamlı faaliyetlerdir. Ben binayı bütünden ayırmamak gerektiğini düşünüyorum.

◆ Geleceğe baktığınızda Kadıköy'ü nasıl tasavvur ediyorsunuz?

İstanbul'un en yaşanılabilir ilçesi. Yeşil alanları ulaşımı ile diğer ilçelere örnek bir Kadıköy hayal ediyorum ve biz istersek inanıyoruz bu imkansız değil.



türel, teknolojik ve sanatsal yaşamda olabildiğince aktif kalmalarını çok önemstediklerini belirtti. Alp, "Temel amacımız, öğrencilerimizin mezun olduktan sonra medya ve iletişim sektöründe onları nelemin beklediğine dair fikir sahibi olmaları. Kurumsal şirketler artık öğrencilerin bir üniversiteden sadece mezun olmuş olmasını önemsemiyor. Kendini sadece teorik olarak değil okuduğu bölümlerle alakalı alanlarda geliştirerek mezun olanlar diğerlerinden sıyrılarak iş hayatında bir adım öne geçiyorlar. Biz istiyoruz ki öğrencilerimiz, sadece sınavlarda en iyi notları alıp diploma sahibi olmayı değil mezun olduktan sonra sektöre katkı sağlayacak bireyler olmayı ve henüz öğrenciyken kendilerini rakiplerinin önüne geçirecek deneyimleri elde etmeyi hedeflesinler. Bu nedenle programa bağlı tüm öğrencilerimizin üretimlerine açık olan bir internet sitesini kurduk" diye konuştu. www.sosyalcene.com

Ramazan'da bağışıklık sistemine dikkat!

Bu yıl korona virüsü salgınına denk gelen Ramazan ayında, bireylerin vücut dirençlerine dikkat etmeleri gerektiğinin altını çizen Uzman Diyetisyen Aynur Memiş, "Yeterli ve dengeli beslenmek, fiziksel hareketi azaltmamak, bol su tüketmek, ruhsal dengeyi korumak sağlığımız için önemlidir" diyor

● Simge KANSU

Korona virüsü hayatımızın her alanında etkisini sürdürmeye devam ediyor. Ne zaman biteceği tam olarak bilinmeyen salgın hastalık, yaşamımızı ciddi anlamda kısıtlamış durumda. Uzmanlar korona virüsü sürecinde bağışıklık sisteminin önemini her fırsatta vurguluyor. Bağışıklık sistemi zayıf olan bireylerin virüse yakalanma tehlikesi çok daha yüksek. Ramazan ayının gelmesiyle birlikte oruç tutmaya başlayan vatandaşlar, vücut direnci konusunda endişeli durumda. Diyet uzmanı Aynur Memiş, Ramazan ayı boyunca yapılması gerekenleri Gazete Kadıköy'e anlattı.



"ORUÇ RİSKİ ARTTIRMAZ"

Yaklaşık 30 yıldır diyet uzmanı olarak görev yapan Aynur Memiş, bireyin oruç tutup tutamayacağına doktorların karar vermesi gerektiğini vurguladı. Memiş, Kronik hastalığı olanların (kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı, hipertansiyon, KOAH gibi akciğer hastalığı olanlar, kanser hastaları vb.) ve düzenli ilaç kullanmak zorunda olan hastaların oruç tutma konusunda doktorlara danışmaları gerektiğini belirterek, "Yeterli ve dengeli besleniyorsanız, kronik bir hastalığınız yoksa, sigara içmiyorsanız, sosyal mesala-



fe ve hijyen kurallarına uyuyorsanız oruç riski arttırmaz." dedi.

Oruç tutan sağlıklı bireylerin bu süreçte bağışıklıklarını kuvvetlendirmek için önerilerde bulunan Memiş, "İftar ve sahur menülerinde bol proteinli, bol posalı, sebze ve meyve açısından zengin bir diyet uy-

gulanmalıdır. Ramazan ayında bağışıklık sistemini kuvvetli tutmak ve kilo almamak için protein açısından zengin (et, tavuk, balık, süt vb.), az yağlı, bol posalı bir program uygundur. Tatlı konusuna gelince haftada bir ya da iki kez, bir porsiyonu geçmeyecek şekilde tüketilmesi gerekir. Ekmek grubu (ekmek, pi-

lav, makarna, patates vb.) yiyecekleri her öğünde iki porsiyonu aşmayacak şekilde tüketilmelidir. Bağışıklığı desteklemek amaçlı haftada iki kez B12, demir, çinko (yulaf çinko açısından zengindir.) alınması gerekir. Bu karantina döneminde yeteri kadar güneş alma imkanımız olmadığından haftada iki kez D vitamini takviyesi yeterlidir" şeklinde konuştu.

"SIVI TÜKETİMİ ARTMALI"

İftar ve sahur arasındaki sürenin nasıl değerlendirilmesi gerektiğini anlatan Aynur Memiş, "İftar da çorba ile başlayan hafif bir yemekten sonra sahur kadar olan dönemde sıvı tüketimini artırıp meyve ve taze sıkılmış meyve suları, koyu olmayan kaydırla çay tüketilebilir. Bir avuç miktarını geçmeyecek şekilde kuruyemiş (ceviz, badem, siyah kuru üzüm, fındık vb.) tüketilebilir. Sahurda genel alışkanlık hamur işi tarzı gıda tüketme yönündedir. İlla hamur işi tüketilecekse tam buğday, kepekli ve yulafli karışımlar kullanılarak yapılan hamur işleri kullanılmalıdır. Ya da bol yeşillik eşliğinde kahvaltı seçenekleri tercih edilebilir.

"GENEL TAVSİYE DOĞRU OLMAZ"

Diyet Uzmanı Aynur Memiş, bu süreçte yapılan yanlışlara da değindi. Bağışıklığı kuvvetlendirmek için sosyal medyada paylaşılan tavsiyeleri ve çevremizdeki insanların tavsiyelerini kişisel sağlık durumuna bakmadan uygulamaya kalkmanın büyük bir yanlış olduğunu belirten Memiş şunları söyledi: "Gerekli gereksiz vitamin, mineral takviyeleri alınması, değişik tarifler denenmesi sağlığı düzeltmek yerine tam tersine bozabilir. Çünkü birçok uygulama tansiyon yükseltebilir veya aşırı düşürebilir. Ayrıca sindirim sistemi bozukluğuna, kalp ritmi bozukluğuna sebep olabilir. Bahsi geçen tüm bu konulardan dolayı, herkesin kişisel sağlık durumunun farklı olması sebebiyle özel bir program uygulanması gerekiyorsa bir uzman kontrolünde yapılmalıdır. Zaten kronik hastaların, doktor kontrolünde verilmiş olan programlarını uygulamaları yeterlidir. Genel bir tavsiye herkes için doğru olmaz. Bu süreçte yeterli ve dengeli beslenmek, fiziksel hareketi azaltmamak, bol su tüketmek, ruhsal dengeyi korumak adına sevilen ya da ertelenen şeylerle meşgul olmak yani morali yüksek tutmak bedensel ve ruhsal sağlığımız için önemlidir."



İFTAR Menüüsü

Hazırlayan: Özge ÖZVEREN MUSLU

Ramazan geldi ve bir haftasını geride bıraktık bile... Bu süreçte belki kalabalık iftar sofralarında toplanamıyoruz ama yine de o güzel sofraları kurmaya devam ediyoruz. Biz de sizler için güzel bir iftar menüsü hazırladık. Hayırlı Ramazanlar herkese...

YOĞURTLU DÖVME (BUĞDAY) ÇORBASI

Malzemeler:
1 su bardağı aşurelik buğday
1,5 su bardağı nohut
1-2 çorba kaşığı ayçiçek yağı

5-6 su bardağı su (et suyu/ tavuk suyu), Tuz
Terbiyesi için:
1 adet yumurta

2 su bardağı süzme yoğurt
3 tepeleme yemek kaşığı un
Sosu için;
2 yemek kaşığı tereyağı
Kuru nane
Pulbiber

Yapılışı:
Nohutları ve buğdayı gecedin suda bekletip haşlayın (nohutları haşlanmış konserve de kullanabilirsiniz).



Aynı bir tencereyi ocağa alın. İçerisine ayçiçek yağı ekleyip ısıtın, ısınan tencerenizin içerisine nohutları ve buğdayları ekleyip birkaç kez çevirin. Ardından üzerine suyunu ilave edip kaynaması için kapağını kapatın. Bir karıştırma kabında yumurta, süzme yoğurt ve unu karıştırın. Kaynayan çorba suyundan azar azar ve karıştırarak yoğurtlu karışıma ekleyin. Hazırladığınız karışımı çorbaya tekrar ilave edin ve karıştırmaya devam ederek bir taşım daha kaynatın. Çorbanıza tuz ekleyin ve ocaktan alın. Bir sos tenceresinde tereyağını eritin. İçerisine nane ve pul biber ekleyip çorbanızın içerisine ekleyip servis yapabilirsiniz.



TAVUK KALAMAR

Malzemeler:
1 adet büyük tavuk göğsü
Sos Malzemeleri;
1 çay kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı köri
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
1,5 çay kaşığı tuz
1 diş sarımsak
1 yumurta
1 şişe soda (maden suyu)
5 yemek kaşığı un
1 paket kabartma tozu
Kızartmak için sıvıyağ

Yapılışı:
Tavukları parmak kalınlığında çok uzun olmayacak şekilde kesiyoruz. Bir kaba un, tuz, kabartma tozu, rendelenmiş sarımsak, soda ve baharatları koyup iyice karıştırıyoruz. Bu hazırladığımız karışımın içine kestiğimiz tavukları da ekledikten sonra 1 saat bekletiyoruz. Kızartma tavasında yağı kızdırıyoruz ve tavuk parçalarını kızartıyoruz. **Servis önerisi:** Sarımsaklı naneli yoğurt ile servis yapabilirsiniz. Yanına pilav, patates çok yakışacaktır.

GÜLLAÇ

Malzemeler:
8 yaprak güllaç
1,5 litre süt
1 bardak + 2 yemek kaşığı toz şeker
2 su bardağı ceviz içi

Yapılışı:
Bir tencereye sütü ve şekeri alıp kaynatıyoruz. 2 su bardağı cevizi dişe gelir kıvamda doğruyoruz. Güllacı hazırlayacağımız kabin içerisine bir kepçe



kaynamış süt döküp, üzerine kullanacağımız kabin boyutunda böldüğümüz güllaç yapraklarını parlak kısmı üstte gelecek şekilde sütle ıslatarak yanısını kabımıza diziyoruz, cevizlerimizi bol bol üzerlerine döküyoruz ve diğer kalan güllaç yapraklarını ıslatarak diziyoruz, kalan sütü üzerine döküp kabımızın ağzını kapatıp serin bir yerde süütünün çekmesini bekliyoruz. Üstüne ceviz, fıstık, nar, çilek koyarak servis yapabilirsiniz.

#BirlikteBaşaracağız

KORONAVİRÜS İLE MÜCADELEMİZ DEVAM EDİYOR!

BİRBİRİMİZİ KORUMAK GÖREVİMİZ

KADIKÖY BELEDİYESİ

PROFESYONEL ŞEF VE AŞÇILAR +65 YAŞ KOMŞULARI İÇİN PİŞİRİYOR

Uzman Aşçılar Diyetisyen Dilara Koçak'ın sağlıklı menülerini en lezzetli şekilde, ihtiyaç sahipleri için hazırlıyor.

#SenGüvendeKal



BİRBİRİMİZİ KORUMAK GÖREVİMİZ

KADIKÖY BELEDİYESİ



İLKER MUMCUOĞLU

BULMACA

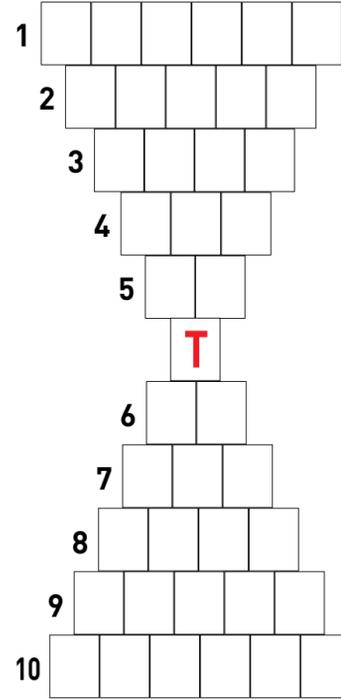
KELİME AVI BULMACA

B E N S A N A R M E C B
U A R U T M I B M İ L E
F M K A E S Z U S İ N A
D A T S U I T M U R İ S
N U T M U E M A T Ş U M
M M I U B M M U I H G P
İ U B E M İ A K N L I A
M R R D N O S U M İ A S
T A M U T L U U T U S U
Y T O M U Ş T U R U M M

Aşağıdaki sözcükleri bulmacada arayın ve bulduklarınızı karalayın. Geride kalan harfler bir şairin dizisini oluşturacaktır.

MUNİS MUŞTA
MURAT MUŞTU
MURİS MUTAF
MUSAP MUTAT
MUSİR MUTLU
MUSKA MUTEBER
MUSON

KUM SAATİ



Tanımlara uygun yanıtları yerlerine yerleştirin. T harfini ipucu olarak veriyoruz. T'den başlayarak yukarıya ve aşağıya doğru sözcüklere birer harf ekleyerek diğer sözcükleri oluşturacaksınız.

1. Kanat teleklerinin uzun ve sert.
2. Monopol.
3. Külde pişen bir çörek türü
4. Biricik.
5. Bir besin maddesi.
6. Küçük bitkilerin ortak adı.
7. Bin kilogramlık ağırlık birimi.
8. Bir elektrolitteki artıç.
9. Pulluk, büyük saban.
10. Karşıt elektrik taşıyan iki maddenin birbirine dokunması, temas.

SUDOKU BULMACA

4	6			2					
3				6					
				4		8			
6	5	4							
	7		6	8		3			
				5		9			
			2				9	4	
									1
7		5							
		1	3	6					

Her satır, her sütun ve 3x3'lük her kutuya, 1'den 9'a kadar rakamlar yerleştirilecektir. Her satır, her sütun ve 3x3'lük kutu bölümlerinde 1'den 9'a kadar sayılar bir kez kullanılacaktır.

KARE BULMACA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

SOLDAN SAĞA

1. Bir ilimiz - Pişirilerek hazırlanan yemek - Tantalın simgesi.
2. Yabancı - Bir işte yardımcı olarak çalışan erkek - Asya'da bir ülke.
3. Donuk renkli - Bir üzüm türü.
4. Acele - Uzaklaşma.
5. Büyük çağlayan - Belirti.
6. Oy - Dar ve kalınca tahta - Kırmızı.
7. Haydutluk, soygunculuk - Kitap indirilmemiş peygamber.
8. Ekilen yer, mezraa - Şenliklerde, bayramlarda caddelere kurulan süslü kemer.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Meyve - Bir işaret sıfatı.
2. Bir şeyin elden ele geçmesi.
3. Kanat teleklerinin uzun ve sert.
4. Rey - Kötek.
5. Metalden, yuvarlak sıvı kabı - Bir bağlaç.
6. Gözleri görmeyen - Yunanlı.
7. Bir diş türü - Tanrıtınmaz.
8. Kiraya verilerek gelir getiren mülk.
9. Kırşehir'in bir ilçesi.
10. Halat ucu - Mısır'ın plaka taşı.
11. Boru sesi - Tekerlekli kara taşıtı.
12. Apansız - Dağ keçisi.

6. Ol. 7. Ton. 8. Anot. 9. Kotan. 10. Kontak.

KUM SAATİ

Ben sena mecburum bilemezsin / adını mih gibi aklımda tutuyorum

KELİME AVI BULMACA

Et. 11. Ti-Araba. 12. Anı-Elik. 8. Akaret. 9. Kaman. 10. Çıma. Ve. 6. Ama-Eten. 7. Azı-Ale. 3. Telleke. 4. Oy-Dayak. 5. Varlı. 1. Yemis-Su. 2. Alavere. Nabl. 8. Ekenek-Tak. 6. Rey-Lata-Al. 7. Şekavet-rama. 5. Selale-Emare. Çın. 3. Mal-Razaki. 4. İvedî-1. Yalova-Aş-Ta. 2. El-Yamak-

KARE BULMACA

7	4	1	3	6	9	5	2	8
9	2	5	7	4	8	6	3	1
8	3	6	2	1	5	7	9	4
1	8	3	4	5	7	9	6	2
2	7	9	6	8	1	3	4	5
6	5	4	9	2	3	8	1	7
5	9	7	1	3	4	2	8	6
3	1	2	8	7	6	4	5	9
4	6	8	5	9	2	1	7	3

ÇÖZÜMLER

SOLDAN SAĞA:

1.2003'TE Saint Joseph Lisesi'ni, 2008 yılında Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ni bitiren, Kolay Gelsin: Meslekler ve Mekanlar adlı kitabında, Kadıköy'de kaybolmaya yüz tutmuş mesleklerin zanaatçılarıyla söyleşiler yapan, Kadıköylü yazar, avukat (Resimdeki) - Kadıköy'ün bir mahallesi. 2. Ayak direme - Bir şeyin ne olduğunu idrak etmek - Sivas'ın bir ilçesi - Trabzon'un bir ilçesi. 3. Merasim - Kaba saba, vurdumduymaz, anlayışsız kimse - Parasal. 4. Nikelin simgesi - Bir haber ajansı - Bağışlama - İnanılan şey, inanç - Söz. 5. Kökeni hendeseden gelen, "geometriyi, bilimi bilen" anlamına gelen meslek sahibi - Sarı Kanaryalar'ı simgeleyen harfler - Şaman - Asır (Kısa). 6. Avrupa'da bir ulus adı - Bulgaristan'da bir dağ - Gelgit olayında denizin kabarması. 7. İki anlamı veren önek - Yardım olmak üzere - Güney Afrika Cumhuriyeti'nin plaka imi - Doğu Anadolu'da bir ırmak. 8. "... M. Martin" (Her Yeri Resim Gibi: Küçük Moda adlı kitabı da olan, Moda'da Aramyan Uncuyan Ermeni ilkokulu'nu bitiren, opera sanatçısı ve yazar) - Karakterize etme. 9. İridyumun simgesi - Mühendis cetveli - Dem - Gözde canlılık. 10. Yüksek okul - Kazanç. 11. Evet ünlemi - Lahza - Kızıl ya da yeşil renkli, damarlı ve çok sert porfir türü mermer. 12. Birincil - Pozitif elektrot - Bir bağlaç. 13. Yunancada son harf - "Rafael ..." (İspanyol tenisiçi). 14. Kısır, verimsiz - Uzaya gönderilen ilk canlı olan köpeğin adı - Gösteriş, çalım - Yüz, çehre. 15. Ağabey - Piyano sanatçısı Ayşegül Sarıca'nın da eski Moda'dan çocukluk arkadaşı olan, halen Moda taksii durağının arkasındaki Ufuk Apartmanı'nda oturan piyano sanatçısı - Endonezya'nın plaka imi - Bir çeşit İngiliz birası. 16. Argoda yok, kalmadı - Hile, entrika - Mahir. 17. Dar ve kalınca tahta - Onarım, tamirat - Kilosaykıl (Kısa) - Düşme deliği. 18. Kiraya verilerek gelir getiren mülkler - Elektrik direnc birimi - Fas'ın plaka imi - Cerahat. 19. İranlı - İtalya Krallığı ile Osmanlı İmparatorluğu arasında, Trablusgarp Savaşı'ndan sonra imzalanan, 18 Ekim 1912 tarihli antlaşma - Sümer su tanrısı - Sibel Alaş'ın bir şarkısı - Utanma duygusu. 20. Saf, halis - Eski Yunan mitolojisinde, vahşi doğa, avçılık, okçuluk ve ay tanrıcısı - Asgari - Bir sayı.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Mason töreni - Kadıköy'ün en turistik semti - Kuru soğuk - Büyük kız kardeş. 2. Eskişehir'in bir ilçesi - Piyasada etki ya da tepki - Bir renk - Akıcı, sıvı. 3. Tarihle ilgili - Antrakt - Restoran işleten kimse. 4. Dinsel inançları olmayan - Tesir - Geçici olmayan, sürekli, kalıcı - İsviçre'de bir ırmak. 5. Emile Zola'nın bir romanı - Hafif, kolay, kullanışlı, İngiliz yapımı bir makineli tüfek - Güvenilir - Bağır saklar. 6. Sodyumun simgesi - Adaletle ilgili - İlaç - Gümüşün simgesi - Bir ok oyunu. 7. Kalıtım asidi - Bir kimsenin geçindirmek zorunda olduğu kimseler - İnce urgan - "... Berger" (Türk gravür ve grafik sanatçısı, ressam) - Bir çalgı. 8. "... tava" (Haşlanmış kuzu etinin yoğunlu bir sosla fırınlanmasıyla yapılan, geleneksel bir Arnavut yemeği) - Bir renk - Beyazı sertleşip, sarısı akıcı halde olacak, bir çeşit yumurta haşlama yöntemi. 9. "Mehmet ..." (Eylül romanının yazarı) - Bir soru sözü - "... Çallı" (Resam). 10. Millilitrenin simgesi - İlgî eki - Parola. 11. Mermilerde, ateşli silahlarda çap - Dağ servisi - Notada durak işareti. 12. "... Yalabık" (Hekimoğlu adlı dizide de oynayan aktör) - İnsan - Yabancı - Milliamperin simgesi. 13. Bertolt Brecht'in bir oyunu - Satrançta bir taş - Kiloamperin simgesi. 14. İki ucu arasında fazla uzaklık olan - Nevale, gıda - Harcama - Akıl - İki tarla arasındaki sınır. 15. "... Emine" (Ömer Kavur'un filmi) - "Louis ..." (Elsa'ya Şiirler'i de yazan Fransız şair) - Kalıtım - Kaz Dağları'nın mitolojik dönemlerdeki adı. 16. Müstahkem yer - Suriye'nin başkenti - Dağlalesi - Karşı çıkma. 17. Mikroskop camı - Anlam - Posta sürücüsü - Bilgin. 18. "... Pacino" (Aktör) - Gidiş geliş - Tanrı'ya yakarma - Yabani hayvan barınağı. 19. Hadise - Bir kıta adı - Tahta cilası - Yumurtla bölümü. 20. Muzaffer Ulukaya takma adıyla iki yüze yakın dedektif romanı yazar, Hengame ve Şalter adlı mizah kitapları da olan, Kadıköylü yazar, oyuncu - Primitif, iptidai - Bir renk.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					

GEÇEN SAYININ ÇÖZÜMÜ

SOLDAN SAĞA: 1. Adnan Çoker - Lesepe. 2. Kredi - Rimini - İni - Ura. 3. Riyaset - Asonans - Ürem. 4. On - Latanya - Esatir - No. 5. Palan - Ka - Literatür. 6. Or - Köfter - Nan - Naat. 7. Lal - Geyik - İda - Ta - İni. 8. Hilaf - Kalinis. 9. Retorik - Enis - Mö. 10. Asar - Ya - Fedakar. 11. Nt - Tren - Elit. 12. Dekan - Kos - Bot. 13. Açı - Akı - İyice. 14. Erk - Aragonit - Adalet. 15. Okarina - Akıllı - Emek. 16. Çatı - Ela - Eritre - Em. 17. Alata - Operet - Krokli. 18. Ma - Elezer - Pırat - Amor. 19. Aterina - İyi - Od - Anime. 20. Kay - Kent - Ekoloji - Kan.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Akropol - Randa - Otamak. 2. Drina - Aheste çek - Lata. 3. Ney - Lolita - Kıraça - Ey. 4. Adalar - Lorta - Krater. 5. Nisan - Gar - Rna - İtallık. 6. ET - Kefiye - Kanı - Ene. 7. Ortaköy - Kandıra - Ozan. 8. Ki - Nafi - Epe. 9. Emay - TK - Galerî. 10. Risale - Okar - Ye. 11. No - İri - Ni - Epik. 12. Linet - İleti. 13. Asena - Tir - Rol. 14. Sinara - Kefeki - Mikado. 15. Enstantane - Oya - TRT. 16. Pi - İt - Ali Desidero - Ai. 17. Ürün - İsal - Camekan. 18. Sur - Rain - Kibele - İmik. 19. Eren - Animato - Eke - Oma. 20. Amortisör - Tat - Moren.

Her gün adım adım arşınladığımız Kadıköy sokaklarından bir süredir uzağız, bir süre daha uzak kalmak zorunda kalacağız gibi görünüyor. Gökçe Uygun 2018 yılında "Sokak Sokak Kadıköy" yazı dizisinde, cadde ve sokakların izini sürmüş birbirinden ilginç hikayelere ulaşmıştı. Bu yazı dizisini, korona virüsü salgını nedeniyle evlere kapandığımız şu günlerde sokaklara özleminizi birazcık olsun dindirmek için tekrar yayımlıyoruz.

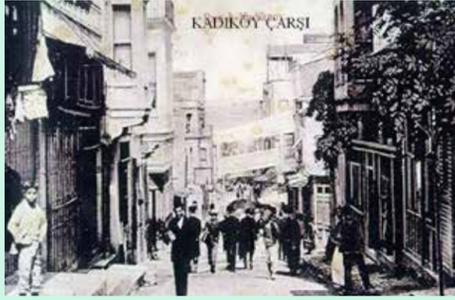
Ayrıca yine Gökçe Uygun'un ilçenin tarihine bizi keyifli bir yolculuğa çıkararak "Kadıköy Hafızası" da yeniden sizlerle. Keyifli okumalar dileriz...

SOKAK SOKAK KADIKÖY

HAZIRLAYAN: Gökçe UYGUN
FOTOĞRAFLAR: Serra GÜVENGEZ
KAYNAK: DR. Müfid EKDAL



PAVLONYA SOKAĞI: Osmanağa Camii'nin arkasındaki yokuşlu sokağa "Pavlonya Sokağı" denir. Pavlonya adı, Rus Çarı Povol'un kızı Anna Pavlovna'dan alınmıştır. Bu kelimenin kökeni de Çin menşeli "Güzel Ağaç" (Paulownia Imperialis) olarak botanik kitaplarına geçmiştir. Yukarıya doğru uzanan demetler halinde mor çiçekler açan, çabuk büyüyen, iri yapraklı bu ağaç, caddeleri, parkları süslemek için kullanılır. Fakat Pavlonya Sokağı'nda böyle bir ağaç ne dikilmiş ne de görülmüştür. Başka bir kanaate göre Pavlonya ismi, vaktiyle bu sokakta oturan ve esnaf olan Pavlonyadis'ten gelmektedir.



MUVAKKİTHANE

CADESİ: Kadıköy Çarşı'da Şekerci Hacı Bekir'in ve Şekerci Cemilzade'lerin bulunduğu caddeye "Muvakkithane Caddesi" denir. Muvakkit kelimesi, Arapça "ayarlı saat" demektir. Bu saatin bulunduğu yere de "muvaqqithane" denirdi. Genel olarak camilerin avlusuna konan bu saatlerden herkes saatini ayarlardı. Fakat böyle bir saatin mevcut olduğunu bilen birine rastlanmamıştır. Kadıköy'ün en eski alışveriş merkezlerinden birisi bu caddedir. Bu caddedeki üstleri ev, altları dükkân olan binaların ilk sahiplerinin hemen hepsi başka milletlerin uyruğunda olan Levantenlerdi. Fotoğrafçılar, berberler, pastacılar ve Kadıköy'ün kalburüstü esnafı vardı.



ŞAİR NEFİ SOKAĞI:

İtalyan asıllı, Fransız uyruklu Lorando ailesi, 1850'li yıllarda Sakız Adası'ndan İstanbul'a gelmiş, Tepebaşı'nda bir binaya yerleşmişti. Bankerliğe başlayan Jan Lorando kısa zamanda büyük servet sahibi olmuştu. Sultan Aziz bile bu bankerden yüklü miktarda borç almıştı. Borç vaktinde ödenmeyince Lorando, kendisi gibi bir banker olan akrabası Berrand Tubini ile birlikte Osmanlı Devleti'ni Fransa'ya şikâyet etmişti. Bu meseleyi politik bir konu haline getiren Fransa, donanmasını göndererek Midilli Adası'nı abluka altına almış ve gümrük, posta ve telgraf gelirlerine el koymuştu. Bu olaydan sonra Osmanlı Devleti ile Fransa arasında büyük ve uzun süren çekişmeler olmuş, sonunda faizi ile birlikte borç ödenmiş; ancak Fransa'nın istekleri bir türlü bitmemişti. Nihayet Almanya'nın araya girmesiyle bir anlaşmaya varılmışsa da, Lorando ve Tubinilerin gönüllerini hoş etmek zaruret haline geldiğinden Küçük Moda Lorando'ya, Moda Burnu da olduğu gibi Tubini'ye bağışlanmıştı. Bundan sonra Banker Lorando, Küçük Moda'da tapu kayıtlarına saray olarak geçen muhteşem köşkünü yaptırarak yazdan yazda oturmaya başlamıştı. Serveti ve şöhreti çok büyüyen Lorando'nun adı bir sokağa verildi. Bugün Moda Camii'nin karşısındaki Şair Nefi Sokağı'nın eski adı "Lorando Sokağı" idi. Bu sokağı Bomonti Gazinosu'na bağlayan sokağa da "Lorando Çıkması" denirdi. Şimdi bu çıkmanın adı Şair Nefi Çıkması'dır. Lorando Sokağı'na adı verilen Şair Nefi, 1572-1635 yılları arasında yaşamıştır. Birinci Ahmet, İkinci Osman ve Dördüncü Murat dönemlerini gören, şiirlerinde methiye kadar hicive de yer veren ve konularında ifrata varan bir Osmanlı şairidir. Fırtınalı bir günde Dördüncü Murat Beşiktaş Sarayı'nda pencerenin önünde oturmuş Silham-ı Kaza'yı okurken, sarayın bahçesindeki bir ağaca yıldırım düşer. Bu olayı uğursuzluk sayan Padişah, Nefi'ye bir daha asla hicivli şiirler yazmamasını emreder. Nefi ise bu emre uymaz, gizli gizli hiciv şiirleri yazmaya, hatta Dördüncü Murat'a küfürlü hicivler düzenlemeye devam eder. Evdeki uşağı bu şiirleri çalıp Padişah'a gönderince, Saray'a davet edilen Nefi odunlukta boğulur, cesedi de denize atılır. İşte Moda'da bir sokağa ismi verilen Divan şairi Nefi'nin hayatı böyle hazin bir olayla sonlanmıştır.



1 Mayıs 1996: Kadıköy'deki 1 Mayıs İşçi Bayramı mitinginde çıkan olaylarda, Hasan Albayrak, Yalçın Levent ve Dursun Odabaşı öldürüldü.



2 Mayıs 1942: Kadıköylü Türk pop müziği ses sanatçısı Ömür Göksel doğdu.

3 Mayıs 1907: Fenerbahçe Profesyonel Futbol Takımı kuruldu.



3 Mayıs 1918: Atatürk, Fenerbahçe Kulübü'nü ziyaret etti.



3 Mayıs 2009: Fenerbahçe'nin efsane futbolcusu Lefter'in heykeli, Yoğurtçu Parkı'nın karşısındaki alana dikildi

4 Mayıs 2009: Kadıköy çarşısının en tanınan

siması, esnafın ve Kadıköylülerin neşe kaynağı olan "Kaz Rodi" hayata veda etti. Sahibi Nimet Köseoğlu'nun bir yıl önceki ölümünden sonra bunalıma giren Rodi, Karacaahmet Mezarlığı'nda sahibinin mezarının yanı başına gömüldü. Kadıköy Belediyesi de daha sonra Rodi'nin heykelini yaptırıp kilise meydanına dikmiş, bu heykel bir hafta sonra çalınmıştır. Belediye, ikinci bir heykel yaptırıp aynı yere yeniden dikti.

7 Mayıs 1986: Usta öykü ve oyun yazarı Haldun Taner, 71 yaşında Kadıköy'de hayatını kaybetti.

7 Mayıs 2011: Kadıköy Fotoğraf Merkezi açıldı.

9 Mayıs 1959: Kadıköy'ün havagazi ihtiyacının karşılanabilmesi için Almanya'dan havagazi firmı sipariş edildi.

12 Mayıs 1929: İlk Tıp Bayramı, Haydarpaşa Tıp Fakültesi'nde kutlandı.



13 Mayıs 1959: Bağdat Caddesi'nin Kızıltoprak ile Suadiye arasındaki kısmının inşasına başlandı.



KADIKÖY HAFIZASI

HAZIRLAYAN:
Gökçe UYGUN

MAYIS



13 Mayıs 2011: Gazeteci Ahmet Şık ve Ertuğrul Mavioğlu, 'Ergenekon Kilavuzu' kitabından yargılandıkları davadan, Kadıköy 2. Asliye Ceza Mahkemesi'nde beraat etti.

14 Mayıs 1985: İstanbul Teknik Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Necat Eldem, 2. Köprü'nün yapımına karşı çıkarak, "İstanbul'un gelişmesi sağlıklı yönde etkilenecek. 2.köprü Kadıköy'ü İstanbul'un yatakhanesi yapar" dedi.

16 Mayıs 1935: Sabahattin Ali, 1933'te Erenköy'de Salih Başotaç'ların evinde misafirken görülüp hoşlandığı Aliye

Hanım ile Kadıköy Evlendirme Dairesi'nde nikâhlandı.

17 Mayıs 1987: Feministler, Kadıköy'deki "Dayağa Paydos" yürüyüşüyle ilk sokak eylemlerini yaptılar. Yoğurtçu Parkı'nda başlayan ve 2 bin kadının katıldığı yürüyüşün ardından dağıtılmaya başlanan mor iğneler, feminist hareketin sembolü haline geldi.



17 Mayıs 2011: Kadıköy Belediyesi Eğitim ve Sosyal Destek Merkezi (ESDEM) açıldı. Merkezde, Kadıköylülere pek çok alanda ücretsiz kurs hizmeti sunuluyor.



18 Mayıs 1987: İstanbul'da ilk deniz otobüsleri işlemeye başladı. İlk seferler Bostancı-Kabataş arasında yapıldı.

22 Mayıs 1919: İzmir'in Yunanlılar tarafından işgalini protesto mitinglerinden 5.si Kadıköy meydanında yapıldı. Sağanak yağmura rağmen 20

binden fazla kişinin katıldığı ve 3 saat süren mitingte, ünlü yazar Halide Edip de bir konuşma yaptı.

23 Mayıs 1959: Kadıköy'de Dr. İsmet Bengü ve Abit Köymen'e ait Camlı Köşk prevantoryumu (verem hastaları için sağlık evi) yandı.

23 Mayıs 1980: Milli Eğitim Bakanlığı Kadıköy Doğum ve Sağlık Eğitimi Merkezi açıldı.

25 Mayıs 1983: Ünlü şair Necip Fazıl Kısakürek, Erenköy'deki evinde vefat etti.

27 Mayıs 1966: Bir yoğurtçu diğer yoğurtçuyu "Yoğurtçu Parkı"nda öldürdü. Akraba olan ve ikisinin de adı İsmail olan yoğurtçular, satış yüzünden kavga etmişti.



28 Mayıs 2011: Kadıköy Belediyesi'nce, denizciliğin yaşayan efsanesi Sadun Boro, eşi Oda, kedileri Miço ve Kısmet yelkenlisi ile amatör denizciler için yapılan anıt Kalamış'ta açıldı.

30 Mayıs 1906: Haydarpaşa gar binasının yapımına başlandı. Bina 19 ağustos 1908'de hizmete girdi.