

In English

The workshop on "European Union and European Union Turkey Relations, Quo Vadis" has ended

SDU Students are satisfied with the city

Inactivity can cost your life

Page 14

"Yollarda olmak hayatta olmaktır"

Çadırını açacak yeri olmadığına cami avlularına, kilise mezarlıklarına sığınıp uykuya dalan, şehir şehir gezip insanlara parasız da gezilebileceğini kanıtlayan Ünës Şen acısıyla tatlısıyla yol maceralarını anlatıyor.

"İnsan bir kere gözlerini doğada açınca bir daha asla kopamıyor. Bu yüzden çok sık kampa çıkarım, bulduğum her boş vakimde hemen yeni rotalar oluşturup yollara düşerim. Şehir hayatından uzak temiz hava, kuş, börtü böcek sesleri ve ateş başında okunan kitap... Başka ne isteyebilirim ki huzur için?"

Geçen haftalarda Kovada Gölü'nde kamp yaptım. Gece yanımdan tilki geçtiği için ilk başlarda ürktüm. Daha sonra kurt sesleri duydum giderek korkmaya başladım. Bu korku bile insana güzel hissettiriyor. Peki şehir hayatında bu sesleri duyabilir misiniz? Araba gürültüsünden başka bir şey duyabileceğinizi sanmıyorum." 2 3



Ünës Şen



KAMPÜS

Doğu Batı

>Aralık 2017 >Sayı: 17

SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ İLETİŞİM FAKÜLTESİ UYGULAMA GAZETESİ



Tarihin çok eski dönemlerine tanıklık etmiş bir şehir olan Seleukos Sidera Antik Kenti, bünyesinde önemli bir medeniyet hafızası bulunduruşor.

Seleukos'un inşa ettiği medeniyet Seleukeia Sidera

Pisidia Bölgesi'nde yer alan önemli yerleşim alanlarından biri olan Seleukeia Sidera Antik Kenti, Isparta'nın 15 km kuzeyinde, Atabey yolu üzerinde bulunan Bayat Köyü'nde yer alıyor.

2008'den beri Seleukeia kentinde devam eden çalışmalar 2017 itibariyle Isparta Müze Müdürlüğü, Kültür ve Turizm Bakanlığı ve SDÜ işbirliğiyle daha sistemli bir şekilde yürütülüyor. SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Öğretim Üyesi

Prof. Dr. Bilge Hümmüzlü Kortholt'un akademik danışmanlığında yürütülen çalışmalar kentin tarihi ve kültürel değerlerine ışık tutuyor. Aynı zamanda ilerleyen yıllarda yörenin turizmüne de katkı sunması planlanıyor. 5



SDÜ öğrencisi şehrinden memnun

Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı (ÜniAr) tarafından hazırlanan "Öğrenci Dostu Üniversite Şehri" araştırması yayınlandı. Yapılan çalışmada 89 puan alan ve başarı derecesi A+ olan Isparta, öğrencisine yüksek memnuniyet sunan şehirlerin arasına girdi ve 5. sıraya yerleşti. 13



"Öğrenciler velinimetimiz"

Kampüs Doğu Batı Gazetesi hayatımızın bir parçası olan otobüsleri ve yağmur çamur sıcak soğuk denemeden direksiyon sallayan emektar halk otobüsü şoförlerini yakından inceledi. 8

Kış, SDÜ öğrencilerinin aklında neler uyandırıyor? 6



"Enerjisiz uygarlık ve teknoloji olamaz"

Son dönemlerin önemli bir konusu olan enerji hakkında tüm bilinmeyenleri Süleyman Demirel Üniversitesi Enerji Sistemleri Mühendisliği Bölüm Başkanı Prof.Dr. Ali Kemal Yakut ve Prof. Dr. Emre Arif Özgür ile konuştuk. 4

"Eski insanlar nasıl bir hayat yaşadı?"

Fen Edebiyat Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Nalan Damla Yılmaz Usta "Isparta Karasal Neojen Çökellerinde insan ve memeli fosilleri" adlı çalışmasında eski hayatların izlerini arıyor.

"3 yıl sürecek bu projeye Kültür Bakanlığı izni ve üniversitemizin desteğiyle 2017 yılında başladık. Böyle bir çalışma yapmamızın sebebi Anadolu'nun önemli bir antropolojik potansiyele sahip olması. Isparta yakınlarındaki en özel örnek Denizli'deki bir Homo Erectus fosil kemik kalıntısı. Homo erectus, ateşi ilk kez kontrol altına alabilen insan olarak biliniyor. Denizli Isparta'ya coğrafi olarak çok yakın, eğer Denizli'de buna ait fosiller varsa Isparta'da neden olmasın, diye düşündük." 7



SDÜ Resmi Hesaplar

f sduniversitesi
@sd_universitesi
sduniversitesi

Kampüs Doğu Batı

f KampusDoguBati
KampusDoguBati
kampusdogubati

SDÜKKAN

f sdukkanim
SDUkkanim
sdukkanim

“Bu yolun sonu yok”

Otostopçunun evi sırt çantasıdır derler. Bir bakmışsın cami avlusunda bir de bakmışsın kilise mezarlığında uyumuş bizim SDÜ'lü. Otostopa dair her şeyi muhabirimiz soruyor İletişim Fakültesi öğrencisi Ünnes Şen cevaplıyor...

Nereden çıktı bu yol sevdası?

Lise yıllarımda televizyonda izlediğim Serdar Kılıç'ın “Doğadaki İnsan” programı bana hep hayal kurdurdu. Bir gün ben de tabii keşfedeceğim diye düşünürdüm. Üniversitede Isparta'ya gelince artık kendime dedim ki “Ne bekliyorsun, bir an önce çıkmalısın, kurtulmalısın şehir hayatından!” Ardından ilk gezilerimi otobüsle yapmaya başladım. Tabii o zamanlar otostopa cesaret edemiyordum. Daha sonradan otobüse para yetiştiremeyeceğimin ama gezilerime de ara vermek istemediğimin farkına vardım. İlk otostopumu asla unutamam; bir gün parmak kaldırmaya başladım ve üç yıldır şehir şehir geziyorum. Şu ana kadar kaç şehir oldu tam bilmiyorum ama Türkiye'nin sadece doğu illeri kaldı gitmediğim. Yurt dışı turlarına yeni başladım, yine de tam 7 ülke gezdim.

“Otostop bir kültürdür”

Otostopun bir kültür olduğunu düşünüyorum. Yurt dışında insanlar otostopla şehirler, ülkeler ve hatta kıtalar geziyor. Türkiye'ye baktığımızda ise üniversite öğrencileri maddi sıkıntılardan dolayı buldukları şehre tıklıp kaldıkları için otostopa yönelmelerinde son 2-3 yılda gözle görülür bir artış oldu. Benim otostopu kullanma amacım daha farklı diyebilirim. Tabii içinde maddi sıkıntılar da var ama daha çok bir İletişim Fakültesi öğrencisi olduğum için farklı kültürlerden, farklı coğrafyalardan insanlar tanıyıp keşfetmek ve her tanıştığım insanın hayatına ufak dokunuşlar yapmak istiyorum. Benim için her bindiğim araba farklı bir hikaye, farklı bir hayat demektir. Ayrıca otostop kültürü insana acayip bir özgüven veriyor; kimseye muhtaç olmadan, hiçbir şeyden korkmadan istediğinizi yapabiliyorsunuz.

“Amacım insanlara parasız da gezilebileceğini kanıtlamak”

“Yolda olmak, hayatta olmaktır.” Şimdiye kadar hep bu mottoyla hareket ettim. Otostop kelimesi Türkiye koşullarında daha çok Recep İvedik filmindeki tırcı sahnesini akıllara getirir. Ama hiçte öyle bir şey olmuyor. Bugüne kadar başıma tek bir olumsuzluk bile gelmedi. O kadar güzel insanlarla tanış-

yorsunuz, karşılaşıyorsunuz ki hevesinizin sönmesine imkan kalmıyor. Otostopta lüks arabalara binmek de var, küllüstür arabalara da. Çok olmuştur tırdan inip jipe bindiğim, son model arabadan inip traktör kasasına atladığım. Kısacası araba seçme gibi bir şansınız yok. Yola çıkıyorsunuz ve yanınızda hangi araba durursa ona binmek zorundasınız, tabii beklemek istemiyorsunuz.

Gezilerimde genellikle az para harcarım. Çünkü temel amacım insanlara çok para harcamadan da çok yerler gezilebileceğini kanıtlamak. Mesela 10 günlük bir tur yaptım; 25 şehir gezdim, cebimden çıkan para sadece 80 TL oldu. Isparta'dan yola çıkıp Zonguldak, Düzce ve Bartın'a gittim. 3 gün süren bu gezimde de sadece 9 TL harcadım. Bunun gibi çok küçük bütçelerle gezebilirsiniz, gezmek için illa çok paranızın olmasına gerek yok. Tek yapmanız gereken karar verip sırt çantanızı takıp yollara düşmeniz.

Doğu Ekspresi seferi yaptığını duyduk. Trenle yapılan yolculuk araba kadar rahat mıydı?



Bu turu Türkiye'de yaşayan herkesin yapması gerektiğini düşünüyorum. Ben Doğu Ekspresi seferini mayısın başında yapmıştım. Bir kere yapınca bir daha yapma ihtiyacı hissediyorsunuz. Aslında Doğu



Ekspresinin tarihi yoktur. Kışın yaparsanız doğanın size sunmuş olduğu muhteşem kar manzaraları eşliğinde gidersiniz. Baharda yaparsanız yeşillikleri ve kırsalları görürsünüz. Şimdi Ocak ayında bir kere daha gitmeyi düşünüyorum. Doğu Eks-

sitesine girip biletinizi alın ve eşsiz bir deneyim yaşayın. Ayrıca Kars'ta gezilecek çok fazla yer var. Kars, birçok kültürün bir arada olduğu güzel şehirlerimizden birisi. Ani Harabeleri'ne uğramanızı tavsiye ediyorum.

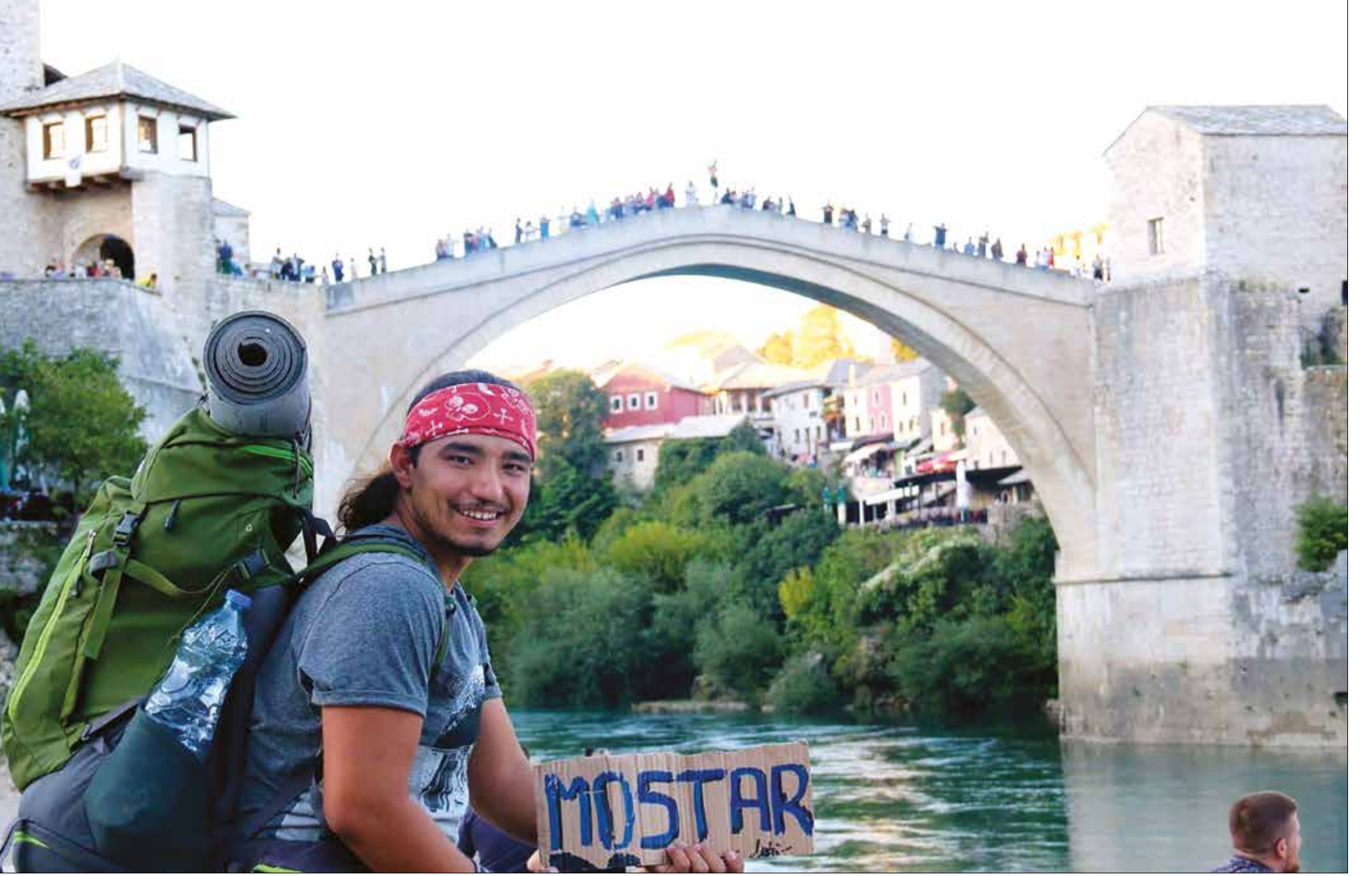
“Isparta kafelerden ibaret değildir”

İnsan bir kere gözlerini doğada açınca bir daha asla kopamıyor. Isparta için hep “kafelerden ibaret değildir” derim. Bu yüzden çok sık kampa çıkarım. Bulduğum her boş vaktimde hemen yeni rotalar oluşturup yollara düşerim. Çocuğu bir heyecan kaplar içimi. Şehir hayatından uzak temiz hava, kuş, börtü böcek sesleri ve ateş başında okunan kitap... Başka ne isteyebilirim ki huzur için? Geçen haftalarda Eğirdir ilçesinde bulunan Kovada Gölü'nde kamp yaptım. Gece yanımdan tilki geçtiği için ilk başlarda ürküm. Daha sonra kurt sesleri duydum ve giderek korkmaya başladım. Ama ateşin başında yanan odun parçalarının çıkardığı ses ile birlikte 3-4 saat içinde bir kitap okuyup bitirmişim. Bu korku bile insana güzel hissettiriyor. Peki şehir hayatında bu sesleri duyabilir misiniz? Araba gürültülerinden başka bir şey duyabileceğinizi sanmıyorum. O yüzden pazar günleri dört duvar arasında uyanmak yerine çadırının penceresini aralayıp doğanın bana sunmuş olduğu muhteşem manzara karşısında uyanmayı tercih ederim.

Her aile çocuğumun başına bir şey gelir korkusuyla otostopu onaylamaz. Senin ailenin tepkisi nasıldı? Sana destek veriyorlar mı?

Her Türk ailesi gibi benim de ailem ilk başlarda tehlikenin farkında değil misin diye tepki gösterdi. Kamp yapmama değil de daha çok otostopla seyahat etmeme karşıydılar. Birçok kez babamla aramızda “senden para esirgediğimiz mi var, bilet al otobüsle git” diye tartışmalar geçti. Ama düşünsenize otobüsle sadece 12-13 saat koltukta sabit kalarak hiçbir şey görmeden, öğrenmeden ve hareket etmeden gidiyorsunuz. Bir zaman sonra her yeriniz ağrıyor. Otostop ile gittiğinizde sayısız insan tanıyor. Her bindiğiniz araba farklı bir hikaye, size farklı hikayeler anlatıyor ve hep hareket halindedesiniz. Bazen çok uzun





süre araç gelmeyeabiliyor. Bu durumda yürümek zorunda kalıyorsunuz.

Biraz da Balkan turunu konuşalım mı?

Yaptığım en keyifli turlardan biriydi. 14 gün boyunca 6 ülke gezdim ve neredeyse hiç para harcamadım. Sadece İstanbul'dan Arnavutluk'un başkenti Tiran'a aldığım uçak bileti için para harcadım. Dilini, yolunu, insanını bilmediğin yerlerde nasıl bu kadar rahat bir şekilde gezdin, cesaret ettin diye soranlar oluyor; aslında hepimiz aynı dili konuşuyoruz. Dünyadaki güzellikleri görmeyeceksek neden yaşıyoruz ki biz? Açıkçası ben buna yaşamak demem, sistemin kölesi olmak derim. Bu nedenle ilk yurt dışı seyahatimi 6 Balkan ülkesinde otostopla yaptım. Daha önce Karadeniz turumda Gürcistan'a girmiştik fakat çok uzun süre kalmamıştım.

Balkan turum çok olaylı bir şekilde başladı. Uçağa en son binen yolcu oldum. Çün-

kü nasılsa çok eşyam yok diye bagaj hakkı almamıştım. Sadece uçak içinde 8 kg el bagajı hakkım vardı ve çadır pollerimiz (çubuklarımız) güvenlikten geçerken el konuldu. Güvenlik bizi tutunca arkadaşımın uçağa yetişemeyeceğimizi düşündük. Neyse ki bir koşturma, bir telaş içinde son anda uçağa yetiştik. Maalesef polleri bırakıp yolumuza devam ettik. Eğer polleri bırakmasaydık tıptış tıptış eve dönecektik. Aylardır hayalini kurduğum turumdan vazgeçemedim elbette, polleri fırlattık ve uçağa koştuk. Tabi bu da Mostar köprüsü karşısında kamp kurma hayallerimi söndürmüştü.

Yaklaşık bir buçuk saat süren uçuşumuzun ardından Tiran'a indik ve kollarımı açıp "Ben geldim Balkanlar" diye bağırdım. Şaka şaka, ilk önce çok garip hissettim. Arnavutluk özellikle hırsızlık ve rüşvet olaylarının en yoğun yaşandığı şehirlerden birisi. Haliyle tedirgin oluyorsunuz. Taksiciler hemen yanımızda belirdi bavulumuzu

almak için, uzaklaşıp Balkan turumuzdaki ilk otostopumu çekmeye başladım, aradan 5 dakika geçmeden bir araba durdu ve hemen bindik. Havaalanı şehir merkezine biraz uzak olduğu için merkeze gitmemiz gerekiyordu. Bindüğümüz arabada şoför aceleci bir şekilde telefonda anlamadığım dil olan Arnavutçayı konuşuyordu. 1-2 dakika sonra telefonunu kapattı ve o bir şeyler söyledi, biz bir şeyler söyledik derken çat pat anlaştık. Merkezde biraz dolaştıktan sonra tekrar otostop çektik. Arnavutluk'ta çok kolay olduğunu anladık çünkü yine 5 dakika içinde bir araca bindik. Biraz buralarda oyalandıktan sonra sıradaki ülkemiz olan Makedonya'ya doğru kalktı parmaklar. Ardından Sırbistan, Bosna Hersek, Karadağ ve Kosova yapıp Kosova'nın başkenti Priştine'den döndük. Biliyorsunuz Balkan ülkelerinde Müslümanlar ve Hristiyanlar bir arada yaşıyorlar. Domuz etinin haliyle kullanım oranı yüksek. Bu nedenle Bosna Hersek'te boşnak böreği dışında bir şey yiyemedik. Ek olarak Türkiye'den yanımda getirdiğim konserveleri tüketiyorduk. Bazen bir benzin istasyonu arkası, bazen bir park, bazen cami bahçesi, bazen de kilise önü... İşte bu benim Balkan turumun özeti. Bu turda Makedonya-Ohrid şehrindeki kilisenin önünde bulunan mezarlıkta uyuduğumu asla unutamayacağım. Boşuna dememişler en güvenli yer mezarlıklardır diye.

Sence Türk insanının otostopa bakış açısı nasıl?

Türkiye'de gün geçtikçe otostopla seyahat oranı hızla artıyor ve genelde biz gezginlere bindiğimiz her arabada şu soru soruluyor: "Korkmuyor musunuz?"

Türkiye hali neyin ne olacağı belli değil gibisinden birçok şey söylüyorlardı. Neden korkalım ki? Benim başıma bugüne kadar hiç kötü bir şey gelmedi. Neden diye soracak olursanız, bir keresinde beni emekli

astsubay abi almıştı arabasına. Aynı sorduğunuz soru üzerinden konuşuyorduk ve bana şunu söyledi: "Senin için temiz. Sen yola iyi niyetlerle çıkıyorsun, bir yerlere ulaşmak, nice insanlarla tanışmak için. Bu nedenden dolayı başına kötü bir şey gelmedi. Eğer senin için kötü olsaydı illaki o kötülük seni bulurdu." Haklıydı. Ben gerçekten hiç korkarak otostop çekmedim.

"Otostopu hayatımdan çıkartamam"

Üniversiteden sonra otostopa devam eder miyim diye çok düşündüm. Belki bir dünya turu diyorum kendi kendime. Şuan Singapur'da olan çok yakın bir arkadaşım var. Çok sıradan bir işte çalışıyordu. Bir gün kafası attı ve işinden istifa ederek dünya turuna çıktı. Neden böyle bir çılgınlık yapmayayım diyorum kendi kendime. Ama zaman gösterecek. Sadece şundan eminim ki otostopu ve kampı asla hayatımdan çıkaramam.

Ünes Şen'den otostop tavsiyeleri

Asla 2-3 kişiden fazlaysanız otostop çekmeyin. Özellikle 4 erkek falansanız hiç denemeyin. Ben olsam ben de almam. Ve otostop yaparken mutlaka sürücü ile göz teması kurun, ufak ufak şirinlikler yapın. Yolun çok ortasına atlamayın. Yol kenarlarında emniyet şeridini asla geçmeyin. Şehir içlerinde otostop çekmeyin, alma olasılığı çok az çünkü. Genellikle kavşaklarda ve ışıkların yanlarında durmaya çalışın. Hiçbir araba 100 ile giderken sizi yolun ortasında almaz. Ayrıca Isparta doğası bakımından çok zengin bir şehir ve konum olarak her yere yakın. Eğirdir, Yazılı Kanyon, Kovada Gölü derken birçok yerde kamp yapabilirsiniz. Son zamanlarda epey bir popüleritesi artan "Türkiye'nin Maldivleri" olarak nitelendirilen Burdur ilinin Yeşilova ilçesine bağlı Saldı Gölü'ne de mutlaka gitmenizi öneririm.

Haber: Cem Göçmen



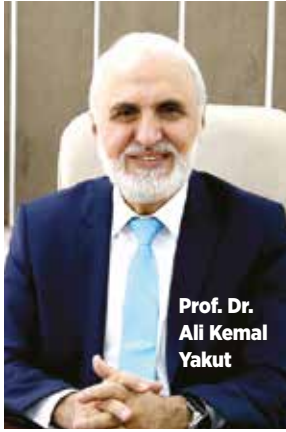
Dünya ve insan enerji sayesinde ayakta

Son dönemlerin önemli bir konusu olan enerji hakkında tüm bilinmeyenleri Süleyman Demirel Üniversitesi Enerji Sistemleri Mühendisliği Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ali Kemal Yakut ve Prof. Dr. Emre Arif Özgür ile konuştuk.

“Enerjisiz uygarlık, enerjisiz teknoloji olamaz”

Enerji Sistemleri Mühendisliği Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ali Kemal Yakut enerji sistemlerinin dünyada bazı değişimlere, gelişimlere ve kavgalara yol açtığını belirterek çok önemli bilgiler ışığında yenilenebilir enerji kaynakları, yer altı kaynakları, güneş ve rüzgar enerjisi konusunda bilinmeyenleri ve önemli konuları anlattı. Sözlerine genel bir şekilde başlayan Yakut; “Dünya üzerinde nüfusun giderek artması yanında her türlü üretimin en önemli girdisi olması nedeniyle sanayi ve teknolojinin büyük bir hızla gelişmesi enerjiye olan talebi artırmıştır. Ayrıca birincil enerji kaynakları olan petrol, doğal gaz gibi fosil yakıtların ömrünün azalması alternatif ve yeni enerji kaynaklarına yönelimi ve enerji kullanımı, naklinde ve dönüşümünde enerji ekonomisini zorunlu kılmaktadır. Günümüz dünyasında enerji konusu bütün ülkelerin kalkınma planlarında ilk sırada yer almaktadır. Özellikle ülkemiz cari açığının birinci kaleminin enerji dış alımı olması nedeniyle sürdürülebilir ve rekabet edilebilir bir kalkınmanın sağlanması açısından çok daha büyük bir önem arz etmektedir. Özellikle sanayi devriminin yaşandığı 20.yy dan itibaren enerjiye duyulan yoğun istek, enerji kaynaklarının bulunduğu alanlarda dünya savaşları, hala devam eden kaos ve istikrarsızlığın temel sebebi olmuştur. Bir özdeyiş ile ‘Enerjiyi yöneten ülkeleri yönetir’ mantığı acı bir şekilde ülkelere fatura edilmektedir. Ülkelerin kalkınma ve refah düzeylerinde giderek artan talepler nedeniyle konu ulusal ve uluslar arası düzeyde teknolojik, hukuksal, ekonomik, sosyal ve teknik süreçlerini yönetecek bu alanında uzmanlaşmış insanlara ihtiyaç gelecek yıllarda daha da artacaktır. Gelişen ve değişen dünya da enerjisiz hiçbir şey olamaz. Enerjisiz uygarlık, enerjisiz teknoloji olamaz. Enerjisini ucuzdan ve kolayca üretemeyen ve temin edemeyen hiçbir devletin gerçek bir sanayi, sürdürülebilir bir ekonomi kurması mümkün değildir. Dolayısıyla bütün üretimlerin, yaşam standartlarının, sanayinin, ekonominin, teknolojinin kısacası her şeyin temel girdisi enerjidir. Düşünün ki çimentonun üretiminin %56’sı enerji girdisidir. Bu da demek oluyor ki yarınsından fazla maliyeti enerjidir. Her sektör bundan etkileniyor. Biz ayrıca şöyle de bakıyoruz olaya; fert başına düşen elektrik kullanımı yıllık ne kadar fazlaysa gelişmişlik o kadar artar, gelişimler o kadar hızlanır. İnsanlar enerjiyi ne kadar çok kullanırsa o kadar rahat eder, o kadar refah bir toplum sağlanmış olur. Düğmeye bastığınız zaman ısınacaksınız, serinleyeceksiniz, tüm tekno-

lojik ürünleri çok daha rahat kullanacaksınız. Üst düzey bir yaşam standardı enerji teminine bağlı. Dünyada bu fark edilince savaşlar, sömürgeler ve baskılar çıkmaya başladı. Yabancı devletler enerjinin çok olduğu ve enerji kaynaklarının zengin olduğu yerleri işgal etmeye başladılar. İngilizlerin Çanakkale’yi almak istemeleri Osmanlı topraklarındaki zengin enerji kaynaklarını ele geçirmek için yapılan bir hamledir. Osmanlı’yı Batı’da meşgul ettiler. Yunanlılar İzmir’e çıkartma yaptılar. Osmanlı Batı’da meşgulken Doğu’daki bütün petrol alanları işgal edildi. Dünya petrolünün %70’i Orta Doğu’da, Orta Doğu petrolünün %65’i tek başına Irak’ta bulunuyor. Bu yüzden Irak’ta sonsuz ve bitmeyen bir savaş hakim. Enerji bu kadar olmazsa olmaz bir yaşam standardıdır, enerji tek başına her şey demektir. Sadece sanayi olarak bakmayalım enerjiye, enerji insanların yaşamını sürdürebilmesi için gereken tüm besin maddeleridir. Bunları gıda diyerek alıyoruz. Ama aynı zamanda vücudumuzun hayatini sürdürebilecek olan enerji kaynağı olan besinleri de alıyoruz. Mesela hidrokarbonlar, likitler, yağlar ve karbonhidratlar gibi vücudun enerji ihtiyaçlarını sağlayacak olan besinler. Bunların hepsi hücrelerin yenilenmesini sağlıyor. Vücudumuzdan saniyede 50 milyon hücre ölüyor, buna yakın hücrenin üretilebilmesi için vücudun tekrar enerjiye ihtiyacı oluyor.” dedi.



Prof. Dr. Ali Kemal Yakut

enerji ihtiyaçlarını sağlayacak olan besinler. Bunların hepsi hücrelerin yenilenmesini sağlıyor. Vücudumuzdan saniyede 50 milyon hücre ölüyor, buna yakın hücrenin üretilebilmesi için vücudun tekrar enerjiye ihtiyacı oluyor.” dedi.

Prof.Dr. Emre Arif Özgür yıllık 20 milyon watt enerji imkanı sunan yeni yapılacak güneş ve rüzgar tarlaları hakkında; “dünyanın en büyük tarlası olacak ve hiçbir yere bağlı kalmayabiliriz, beklentiler çok büyük, devletimiz bu konuda çok istekli ve arzulu çalışıyor” dedi.

Prof.Dr. Özgür ayrıca rüzgar ve güneş tribünlerinin faydaları, avantajları, dezavantajları hakkında yoğun bilgiler verdi. Sözlerine şu şekilde devam eden Özgür; “devletimizin son zamanlarda yaptığını rüzgar, güneş ve jeotermal gibi yenilenebilir veya bitmez tükenmez enerji kaynakları yatırımları çok önemli. Dünya üzerinde de buna dönük yatırımlar var. Fakat bu yatırımlar her yerde deva değil. Kainat, güneş ile rüzgar var olduğu sürece insanlar da var olacak ve enerji ihtiyacı hiç son bulmayacak. Güneş son bulunduğu zaman insanlığında son bulacağı kanısı hakim. O yüzden bu enerji kaynaklarını sonsuz enerji kaynakla-



rı olarak görüyoruz. Fakat bunun dışında rüzgarın ve güneşin kesintili olması, günün belirli saatlerinde değişkenlik kazanması, ürettikleri elektriğin farklılaşması şebekeyi zorluyor. Dolayısıyla şebekelere de ciddi yatırım yapılması gerekiyor. Güneş ve rüzgar yatırımları çok önemlidir. Bunun dışında barajlar, yani hidroelektrik santraller daha sonra termik santraller, doğal gaz ve kömür yakan santrallerimiz de geliştiriliyor. Devletimizin son zamanlarda güneş ve rüzgara nasıl yatırım yapıyorsa yerli kömüre de yatırım yapıyor. Çünkü yerli ve milli kaynak olması önemli. Devreye girmesini beklediğimiz nükleer santralin ilk ünitesi 2023 yılı gibi aktif olması bekleniyor. Bütün bunların hepsi artan enerji ihtiyacı talebini karşılamaya odaklı. Nükleer santraller, termik santraller gibi belirli bir nükleer yakıt veya fosil yakıt kullanan santraller 24 saat kesintisiz çalışabiliyorlar. Bu büyük bir avantaj çünkü ürettikleri elektrik enerjisi miktarı standart değerde olabiliyor ve şebeke ne zaman ihtiyaç duyarsa o anda yük alıp elektrik üretimine başlayabiliyor. Bunun yanında barajlar keza o şekilde, fakat barajlardaki doluluk oranının yetersiz olması enerji üretimini kesintiye uğratabiliyor. Bu çerçeveden bakıldığında rüzgar ve güneş enerjisi bunlara destekleyici oluyor. 2008 yılının verilerine bakıldığında tüm kaynakların elektrik üretme kapasitesi %5’i geçmiyordu. Bu rakam ilerleyen yıllarda %10’u bulabilir. Hatta bu yeni yapılan sistem ve rüzgar tarlaları sayesinde bu rakam %15’leri rahatlıkla görebilecek potansiyelde. Dünyanın en büyük güneş ve rüzgar tarlasını Konya-Isparta ve civarında kuracak olmamız büyük bir



Prof. Dr. Emre Arif Özgür

avantaj çünkü Konya’da belirli alanlarda tarım yapılamıyor. Söz konusu alanları bu şekilde değerlendirmek sıfırdan bir fayda sağlamak olacak. Her türlü yerli ve milli kaynağı değerlendirip enerji ihtiyacımızı karşılamaya çalışıyoruz.

“Gelişen ve değişen dünyada en önemli santrallerden biri de nükleer santrallerdir.”

Nükleer santraller elektrik üretiminde çok ciddi avantajlara sahip. Kilowatt-saat başına ciddi anlamda düşük maliyetler sağlıyorlar ve dolayısıyla nükleer santraller büyük bir açık kapatıyorlar. Ülkemizde 2002 öncesi kişi başına elektrik tüketim miktarı yıllık 2200 kilowatt-saatın altındaydı. Fakat bu gelişmiş ülkelerde 22.000 kW olarak hesaplanmıştır. Geçen 15 yıllık zaman zarfında da yapılan çalışmalar sonucunda bu rakam 3600-3800kW olarak hesaplandı. Bakıldığında çok ciddi bir artış olduğu görülmektedir. Bu artış bakanlığımızın yaptığı çalışmalar sayesinde. Diğer gelişmiş ülkeler ile bu arayı kapatma şansımız var. Bu aradaki farkın kapanmasını sağlayacak temel unsur nükleer santrallerdir. Nükleer santraller devreye girdiğinde bu rakam çok hızlı bir şekilde yukarıya çıkacaktır. Burada tabii nükleer santraller hakkında da yanlış bilinenler var. Ülkemiz vatandaşlarında maalesef nükleer santraller hakkında bir korku var. Bu korku şöyle haklı olabilirdi, eğer Çernobil’de kurulan santral gibi 1. nesil veya 2. nesil santraller kurulacak olsaydı çevreye çok fazla zarar verebileceği gibi tehlikeli de olabilirdi. Fakat Türkiye’ye kurulacak santraller 3. nesil santraller, hatta 3+ nesil santrallerdir. Bu santraller Avrupa’da ve dünyanın diğer ülkelerinde 20 yıldır kullanılıyor ve 20 yıl içerisinde hiçbir arıza kaydı çıkmadı. Bunca yıldır arıza vermeyen bir teknoloji ile Çernobil veya Fukuşima’yı kıyaslamak anlamsız olur.

Haber: Mesut Baydar

“Kuzey Pisidia’nın incisi Seleukeia”

Isparta Müze Müdürlüğü’ne bağlı ilk ve tek kazı çalışması olan Seleukeia Sidera Antik Kenti’nin çalışmaları Isparta Müzesi Müdürü Mustafa Akaslan başkanlığında ve Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanı aynı zamanda Fen Edebiyat Fakültesi Arkeoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Bilge Hürmüzlü Kortholt’un akademik danışmanlığında 2017 yılında başladı. Hürmüzlü kentin tarihini ve çalışmaların Isparta’ya olan katkılarını anlattı.

Seleukeia neden bu kadar önemli?

Pisidia Bölgesi’nde yer alan önemli yerleşim alanlarından biri olan Seleukeia Sidera Antik Kenti, Isparta’nın 15 km kuzeyinde, Atabey yolu üzerinde bulunan Bayat Köyü’nde yer alıyor. Seleukos I tarafından kurulduğu kabul edilen kent, Kuzey Pisidia’da askeri yollar üzerinde yer alan önemli bir konuma sahip. Seleukeia Sidera antik kenti ilk olarak 1874 yılında G. Hirschfeld tarafından bölgede Kremna ve Sagalassos’ta yapılan incelemeler sırasında lokalize edilmiştir. Kentin akropolisini çeviren oldukça iyi korunmuş sur duvarı ve kısmen ayakta kalan tiyatrosu dışında özellikle farklı noktalarda tespit edilmiş olan mezarlık alanları dikkati çekiyor. Seleukeia Sidera antik kenti, nekropolis alanında açığa çıkan ve halen Isparta Arkeoloji Müzesi’nde korunmakta olan buluntular,



Prof. Dr. Bilge Hürmüzlü Kortholt

Pisidia Bölgesi’ndeki birçok yerleşimede olduğu gibi, Hellenistik Dönem’den itibaren, Roma Dönemi’nin içlerine dek süren kesintisiz bir yerleşime işaret ediyor. Isparta Arkeoloji Müzesi’nde korunmakta olan ve “cenaze büstleri” olarak bilinen mezar steli tipine ait Seleukeia Sidera örnekleri, kadın ve erkek büstü biçiminde. Erken Roma İmparatorluk Dönemi’nde yaygınlaşan bu tip steller, merkezi Roma dışında, diğer eyaletlerde de kullanılıyor. Seleukeia Sidera örneklerinde, stellerin kimin anısına dikildiğini belirten yazıt, göğüs kısmına kadar gösterilmiş olan büstün altında yer alır. Bu özelliğiyle Pisidia örnekleri, Suriye Bölgesi stelleriyle benzerlik gösteriyor.

Şehre adını veren Seleukos kimdir?

Seleukos Büyük İskender’in komutanların-

dan birisi. İskender öldükten sonra komutanları arasında büyük krallığı paylaşma safhası başlıyor ve böylece komutanlar bazı bölgelerdeki stratejik alanları alarak yerleşmelerin üzerine kendi krallıklarını kuruyorlar. Seleukos, krallığını M.Ö 281 yılında inşa ediyor. Kentin adına da kendi ismini veriyor. Bununla birlikte, kentin çevresindeki höyükler daha da eski bir dönem olan Kalkolitik döneme ait. Bu da bize günümüzden 8-9 bin yıl öncesine kadar yerleşmelerin olduğunu kanıtıyor. Bunun yanında yerleşimin konumlandığı Hisartepe üzerinde M.Ö. binden itibaren yerleşimin olduğunu kanıtlayan buluntular da ele geçti.

Seleukos’un yerleşim planı gereği krallıkta dört koloni kent kuruluyor. Bu koloniler bölgede stratejik ve jeopolitik bir anlama sahip. Tabii o zamanlar İran ve Mezopotamya gibi geniş bir coğrafyada birçok kente Seleukeia adı veriliyor. O yüzden biz buraya Psidia Seleukeia’sı diyoruz. Seleukeia Helenistik dönemde Eğirdir Gölü’nün batısında ve güneyinde kurulmuş bir koloni kent olarak karşımıza çıkıyor.

Diğer kolonilerin adı da Apolonya-Antiocheia-Neapyonis Neapolis. Kentin geniş bir tarihsel süreci var. Aynı kent Roma döneminde de yerleşke olarak kullanılıyor. Dolayısıyla İmparator Claudius döneminde Cladius Seleukea Claudioseleukeia diye anılıyor. Roma’da kente yapılan bağışlar oldukça önemlidir. Sırf İmparator kente bağış yapsın diye harap olmuş şehir yeniden onarılır imparator adına yollar, kapılar yaptırılır. Dolayısıyla İmparator Cladius’un da kente bağış yaptığı tahmin ediliyor ve böylece kentin adının bu imparator döneminde böyle kaldığı düşünülüyor. Si-



Hisartepe Akropolis



Tiyatro

dera adının da daha geç bir dönemde yani 6. yy’da geldiğini antik kaynaklardan öğreniyoruz. Sidera, Antik Yunanca’da demir demek. Yine bu kaynaklarda isminin geldiği takıdan dolayı kentte demir çıkartıldığı ya da onunla ilgili bir üretiminin olduğunu anlıyoruz.

Kazı ekibiniz burada hangi çalışmaları yürütüyor?

Bizim alanda devam eden çalışmalarımız temizlik ve kazı üzerine. Bu yıl temizlik çalışması yürütüldü. 2018 yılında da kazı çalışmalarına başlayacağız. Temizlik çalışması dememizdeki kasıt da yüzey araştırması. Bu seneki iznimiz dahilinde kentin topografik planını çıkarttık. Bu plan sayesinde kentte daha önce kaçak kazılarla ya da daha önceki yapılan bilimsel kazılarda açığa çıkartılan mezarları yeniden temizledik ve bunların planlarını yaparak ölçümlerini aldık. Akropolis tepesinin kuzeybatısında yer alan kayalara oyulmuş mezarlar tespit ettik. Nekropolis alanları, vadide uzanan antik yolun iki tarafında karşımıza çıkıyor. Kuzey Kaçak kazılarla açığa çıkan mezarlarda kaçakçıların gözünden kaçan birçok antik kalıntı ele geçirdik. Elimizde kentteki gömme törenine ait buluntular var. Seleukeia Sidera nekropolisinde tespit edilen mezar tipleri arasında oda mezarların yanı sıra kayaya oyulmuş basit lahit mezarlara, tonozlu mezarlara ve basit blok taşlardan oluşturulmuş mezarlara rastladık. Psidia’da Men kültürü yaygın olduğu için Men Tapınağı olarak kullanıldığını düşündüğümüz ana kayaya oyulmuş bir tapınak var. Ayrıca Frig dönemi bitmesine rağmen Roma döneminde şehirde kültürünün devam ettiğini gösteren yazıtlar bulduk. Bunların üzerinde babanın adı Frigceyse oğulun adı modern Makedonca bir isim olarak yer alıyor. Kültürel etkinin Frig Krallığı yıkıldıktan sonra bile Roma’nın içinde yaşadığını görüyoruz.

Sanayi bölgesi Seleukeia

Jeofizik alanından yararlanarak Kaya tapınağının ve tiyatronun yanındaki tarlaları taradık. Amacımız survey yöntemiyle bu

tarlaların nasıl ve ne zaman kullanıldığını saptamaktı. M.S 2. yydan itibaren 6. yy’ın sonlarına kadar kullanıldığını anladık. Yaptığımız survey sırasında daha önceden sadece Sagalassos Antik Kenti’nde bildiğimiz üretim atölyelerine ait üretim artıklarına rastladık ve bunların arasında çok fazla demir culuflarına rastladık. Biraz önce söylediğime dönersek Sidera takısının demir anlamına geldiğini, şehrin demircilik faaliyetleriyle uğraşabileceğini belirttim. Bu anlattığımız arkeolojik verilerle de desteklemiş olduk. Bununla birlikte bölgede ele geçen seramik ve cam malzemeler Seleukeia’nın bir sanayi bölgesi olduğunu gösteriyor. Jeofizik de bu bölgenin bize sanayi yapısı olduğunu anlamamızda yardımcı oluyor. Çünkü bölge üst üste yerleşme tabakası halinde inşa edilmiş. Yani kent kurulduğu 1. yy’dan itibaren en tepeden yayıldığı ovalara doğru alçalıyor. Böylece güvenlik problemi de ortadan kalkmış oluyor.

Bu çalışmaları Berlin Uygulamalı Bilimler Üniversitesi (Hochschule für Technik und Wirtschaft) ile işbirliği içinde yürütüyoruz. Aynı zamanda Göller Bölgesi Yenilikçi Teknolojiler Merkezi’nin imkanlarından da faydalanarak çalışmalarımızın bilimsel temeline katkı sunacağız.

Isparta müzesine bağlı olan ilk ve tek kazı

Arkeolojik çalışmalar uzun yıllar devam eder. Belki de biz emekli olduktan sonra başka arkadaşlarımız yeni bulgular ortaya çıkartacak. Seleukeia’nın bölgeye iki katkısı bulunuyor; 2008’den beri Seleukeia kentinde devam eden çalışmalar 2017 itibariyle Isparta Müze Müdürlüğü, Kültür Turizm Bakanlığı ve SDÜ işbirliğiyle daha sistemli bir şekilde yürütülmesi ve kentin turizmine katkı sağlaması. Bu yıldan itibaren kentin gezilebilmesi için yürüme yollarını açığa çıkarmayı planlıyoruz. Aslında kentin turizme açık olması için birçok çalışma yaptık. Mesela eski kazılardan çıkartılan toprak yığınlarını ve seramikleri temizledik. Böylece kent daha kolay gezilebilir bir hale geldi. Önümüzdeki 3-4 yıl içinde kentin, Isparta’nın turizmine yoğun bir katkı sağlayacağını düşünüyoruz.



Sur Duvarı



Kaya Tapınağı

Kış, SDÜ öğrencilerinin aklında neler uyandırıyor?

Yazın bitmesi, sonbaharın yavaş yavaş sonuna gelinmesi ve kışın habercisi havalar... Elbette ki kışı seven de vardır, sevmeyen de. Bakalım SDÜ'lü öğrencilerde kış nasıl bir etki uyandırıyor? Konuyla ilgili Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümünden Doç. Dr. İnci Meltem Atay'la da bir röportaj gerçekleştirdik.

Kış geldiğinde insanlar psikolojik olarak bir bunalıma girer mi?

Kış geldiğinde bütün insanlar bunalıma girmez ama bipolar bozukluk, depresyon gibi bazı hastalıklar var. Bu tarz hastalıklarda bazı kişiler mevsimsel özellik taşırlar. Bu yüzden özellikle bu özelliği taşıyanlar bu mevsimlerde hastalanabiliyorlar. Buna mevsimsel özellikli depresyon veya mevsimsel özellikli bipolar bozukluk diyoruz. Bipolar bozukluk manik ve depresif ataklarla devam eden bir hastalık. Halk arasında bu hastalığa "iki uçlu hastalık" da deniliyor. Özellikle bu ayarlarda manik değil de depresif belirtilerle devam ediyor. Karamsarlık, hayattan zevk alamama, değersizlik, suçluluk hissi, uyku ve iştah değişikliği gibi tablolar ortaya çıkabiliyor. Kişilerde mevsimsel özellik olduğunu fark ettiğimiz zaman, bu mevsimlere yaklaşırken bir takım önlemler almayı tercih ediyoruz. Mesela kişi ilaç kullanıyorsa doz ayarlaması yeniden yapıyoruz, terapi ekliyoruz. Bu tarz önlemler almaya çalışıyoruz ki hastalar yeniden atağa girmesinler.

Tetikleyici faktörler nelerdir?

Stres faktörleri etkilidir. Alta yatan sebepler biyolojik olabilir. Stres ve alta yatan bir neden depresyonu tetikler. Kişinin depresyona eğilimi yoksa stres faktörleri hastalığa neden olmaz. Yaz mevsiminde insanların daha hareketli ve neşeli olmalarında güneş ışınlarının pozitif bir etkisi vardır.

Bu rahatsızlığa yakalanmamak için neler yapılmalıdır? Neler tavsiye edersiniz?

Depresyondan korunmak için alınması gereken en önemli önlem, spor yapmaktır. Gündelik hayatımıza yarım saatlik bir yürüyüş eklemek bile koruyucu olacaktır. Doğada açık hava yürüyüş yapmanın faydaları yapılan çalışmalarda da görülmüştür. Fakat sadece spor ya da yürüyüş yapmak değil depresyona giren kişilerin sosyal des-

tek almaları da son derece önemlidir. Aile ve arkadaşlar bu konuda yardımcı olan faktörlerdir. Mümkün olduğunca sosyal olmanın koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir.

Yiyecek takviyesi depresyonu önler mi?

Serotonin hormonunu etkileyecek bir yiyeceğin olduğuna dair çok çalışma yok. Ama düzenli beslenmek özellikle akdeniz tipi diyetin (omega 3 içeren) depresyondan, hatta alzheimerdan bile koruyucu olabileceğine dair bilgiler var. B12 eksikliği de depresyona yakınlığı arttırabiliyor. Halsizlik, yorgunluk ve unutkanlığa neden olabiliyor. B12 proteini içeren en iyi besin kırmızı ettir.

Doç. Dr. İnci Meltem Atay ile gerçekleştirdiğimiz röportajda görüldüğü üzere kış mevsiminin depresyon üzerinde kişiden bağımsız olan bir etkisi yok. Bakalım SDÜ'de kış nasıl bir etki uyandırıyor, öğrencilerinin kış mevsimi hakkında duygu ve düşünceleri neler?

Emircan Olgun - İktisadi ve İdari Bil. Fak.

Ben yaza göre kışı daha çok seviyorum ve kış geldiği için seviniyorum. Kışı sevmemin sebebi soğuktan korunabiliyor olmamız. Yaz aylarında sıcaktan korunmak hiç de kolay olmuyor. Bu yüzden kış mevsimi bana daha cazip geliyor. Kıyafet açısından da dertlenecek bir durumumuz yok. Ne sık sık ütü derdimiz oluyor ne de her an terleyip günde 2-3 kez üzerimizi değiştirmek zorunda kalıyoruz. Bir de kışın doğduğum için kışı bu kadar çok seviyor olabilirim. Kış mevsimiyle ilgili en büyük problemim ise kışın bana vize-final haftalarını hatırlatması. Böyle zamanlarda çöküş içerisine girebiliyorum ve kendimi psikolojik olarak daha zor rahatlatıyorum. Neyse ki memleketimde kışlar çok sert geçmediği için bu durumu daha kolay atlatabiliyorum. Kışın en sevdiğim şey Uludağ'da kayak yapmak ve bu yüzden kış benim için bembeyaz, mükemmel bir mevsim.

Ceyda Din - İktisadi ve İdari Bil. Fak.

Kış dediğimizde benim aklıma beyazlık ve temizlik geliyor. Sanki kar yağınca bütün günahlar gitmiş, her taraf tertemiz oluvermiş gibi hissediyorum. Soğuk olmasa bile 2-3 kat giyindiğinizde soğukla başa çıkabiliyorsunuz. Yaz aylarında ise sıcaktan kurtulmanın pek mümkün olduğu söylenebilir. Ben kışı daha çok seviyorum. Çünkü kış bana dışarıdan eve geldiğimde koşar adımlarla yanına oturduğum sobanın sıcaklığını, sobanın etrafına dizildiğimiz zamanları anımsatıyor. Kısacası kış denildiğinde hepimizin aklına soğuk gelse de benim içim ısınıyor. Kışı ne kadar sevdiğimi buradan anlayabilirsiniz.

Enes Arıbozan - Mühendislik Fakültesi

1050 rakımlı Isparta'da kış denince aklıma sevgiyle pencerenin önünde usulca yağın karı izlemek gibi sevgi dolu anlar tabii ki gelmiyor. Gece yatarken fatura kabarmasını diye kombinin derecesinin düşürmek sonucu kat kat giyilen kazak, yollarda erimiş kara basarken yaşadığın korku dolu anlar, sabah otobüs durağında beklerken ağzından çıkan buhara hayretle bakmalar, bin bir emekle yaptığın saçın bozulmasını diye takmadığın şapka sonucunda kafanın donması... Evet, ben kışı seviyorum ve psikolojim çok iyi durumda.

Berkan Mert - İdari ve İktisadi Bil. Fak.

Kış denilince aklıma hem sevindirici hem de üzücü şeylerin gelmesi sizce de çok doğal değil mi? Ben Bursa'da yaşadığım için kışın Uludağ'ın tadı bir başka oluyor. Kışın orada kayak yapmak, karın üzerinde sucuk-ekmek pişirmek, sıcak içmek bana mükemmel bir haz veriyor. Hafta sonları Bursaspor maçlarına yemyeşil giyinip kar ile muhteşem uyumumuza da adeta hayranım. Yemyeşil Bursa kar ile birlikte adeta cennetten bir köşe oluveriyor. Tek sorun yağmur yağınca kaçışan insanlar... Fakat o yağmurda yürümek bütün yorgunluğumu ve zorluklarımı alıyor benden. Bir de bunun Isparta boyutu var. Burada kışı sevmiyorum, çünkü fazlasıyla yoğun geçiyor. Bizi çok zorluyor ve ev sahiplerinin petekleri tam anlamıyla yakmalarını da bunu tetikler nitelikte. Nedendir bilmiyorum ama kışın üzerimde bir baskı hissediyorum. Kışla birlikte gelen hastalıklar da cabası. Bunlar da olmasa kış gerçekten mükemmel bir mevsim.

Fatih Onat - Mühendislik Fakültesi

Ben yaz adamıyım. İzmir-Dikili cennetten bir köşe adeta. Dağıyla, deniziyle, yemyeşil ağaçlarıyla, mükemmel kokan sonsuz çeşitte çiçekleriyle beni motive ediyor ve bana hep

huzur veriyor. Denize giriyorsunuz, dağa tırmanıyorsunuz ve ardından buz gibi nehre giriyorsunuz. Bunları kışın yapmanız mümkün mü? Kış ayını sevmiyorum, bir kere buz gibi, kat kat giyiniyorum. Oysa yazın incecik bir tişört ve kapri ile dışarı çıkabiliyorum. Otobüs beklerken ıslanmayı, buz gibi yüzümüze vuran rüzgarı kısacası üşümeyi hiç sevmiyorum. Kışın uyurken pencereyi açıp kuş seslerini dinleyemiyoruz. Her taraf kapalı, sanki tüm doğa kendini kapatmış, tüm güzellikler kendini saklamış. Ben yaz adamıyım, kışı sevmiyorum.

Durdu Mehmet Cerit - Mühendislik Fakültesi

Kış denilince aklıma çocukken oynadığımız kar topu, kardan adam yaptığımız zamanlar geliyor. Kış bana bir nebze huzur, bir nebze burukluk veriyor. Otobüs beklerken adeta donmuş gibi hissetmeyi sevmiyorum. Ev sahiplerinin petekleri tam yakmayıp, hastalanmamız kış ayına özgü galiba. Fakat kış bana huzur ve samimiyet veriyor. Yağmur yağarken kahvemini ve kitabımı alıp cam kenarında hoş vakit geçirmek mükemmel hissettiriyor. Kar yağarken pencereden dışarıyı seyretmek de bana huzur veriyor. Kar gerçekten çok güzel ve kayak sporunu çok sevdiğim için kış mevsimini dört gözle bekliyorum diyebilirim. Hafta sonları mutlaka kaymaya giderim. Kayak yaparken kendimi uçan bir kuş gibi hissediyorum. Herkes kışın tadını çıkartsın ve kışın değerini bilsin...

Yonca Tapancı

Fen Edebiyat Fakültesi

Ben kışı en çok evde vakit geçirdiğim için seviyorum. Uzun kış gecelerinde kitap okumak ya da sevdiğimle film izlemek gibisi yoktur. Soğukta üşümeme rağmen kışın yağın yağmurun, karın hem bizim ruhumuzu hem de etrafımızı arındırıp temizlediğini hissedirim. Coğrafya okuduğumdan beri mevsimlere, özellikle kış mevsimine farklı bir gözle bakabiliyorum. Isparta gibi bir yerde okumak kışın zorluklarıyla karşı karşıya kalmamıza sebep oluyor. Sınav haftaları en zorlu zamanlarımız, hele ki hasta olduysak. Her şeye rağmen kış, ailemizle, arkadaşlarımızla daha sıkı ilişkiler kurmak ve tabii ki kar topu oynamak için mükemmel bir mevsim.

Haber: Hamza Turan - Mesut Baydar



Doç. Dr. İnci Meltem Atay

“Eski insanların yaşamlarını yeniden kurguluyoruz”

“Biz”den farklı olan, “onlar”ın da varolduğunu anımsamamıza ve “onlar”ı anlamamıza yarayan sosyal bilim Antropoloji, tarihimize ışık tutuyor. Fen Edebiyat Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Nalan Damla Yılmaz Usta “Isparta Karasal Neojen Çökeltilerinde insan ve memeli fosilleri” adlı çalışmasında eski hayatların izlerini arıyor.

Uzmanlık alanınız olan biyolojik antropoloji nedir?

Antropoloji insan bilimi demek, insanı inceleyen ve araştıran bilim dalı. Biyolojik antropoloji de insanı fiziksel ve biyolojik özellikleriyle ele alan disiplini. Biyolojik Antropolojinin ayrıca kendi içinde alt disiplinleri var. Paleoantropoloji insan atalarının ve ilk insan türlerinin fosil kalıntılarını, Biyoarkeoloji eski insan topluluklarının iskelet kalıntılarını bakarak onların demografik özelliklerini, sağlık sorunları, ortalama boy uzunlukları, çevresel streslere bağlı (geçim etkinlikleri ve yaşam koşulları gibi) fiziksel değişimleri gibi olguları, Fiziksel Antropoloji ise yaşayan insan topluluklarının biyolojik çeşitliliğini, büyüme gelişme sorunlarını vb. incelemektedir. Adli antropoloji, Adli Tıp bünyesinde, iskelet kalıntısı olarak ele geçen, cinayete, kazaya, katliama kurban gidenlerin ya da doğal felaketler sonucu hayatlarını kaybedenlerin kimliklerinin ve ölüm biçimlerinin belirlenmesini, elde edilen kanıtların mahkemelerde kullanılmasını sağlar. İnsan toplulukları arasındaki kalıtsal ilişkileri inceleyen Genetik Antropoloji ve insanın canlılar dünyasında aynı takım içerisinde gruplandırıldığı primatları inceleyen Primatoloji de Biyolojik Antropolojinin diğer alt disiplinleridir. Benim uzmanlığım olan Paleoantropoloji, Biyoarkeoloji ve Adli Antropoloji’ye daha derinden bakacak olursak birbirleriyle ilişkili olduğunu görüyoruz çünkü bu üç disiplinin ortak paydası iskeletlerdir. Gerek fosilleşmiş gerekse antik ve adli iskeletler aracılığıyla insanların yaşamlarını ve hatta ölüm sebeplerini kurguluyoruz.

Nasıl bir kurgu?

Temel sorumuz “nasıl bir hayat yaşadılar?”. Örneğin Pisidia Antiokheia Bizans Dönemi iskeletleri... Bize neler anlatıyor? Bize gerçekten yaşamlarına dair çok şey anlatıyor: öldüğü yaş, cinsiyeti, beslenme alışkanlığı ve temel besin kaynakları, sağlık sorunları ki her hastalık kemikte iz bırakmıyor ama bazı enfeksiyonlar, travmalar, uzun süreli devam eden hastalıklar, sürekli olarak yapılan fiziksel hareketler (örneğin çömelerek oturmak, sırtta ya da baş üstünde yük taşımak gibi), anne karnında ve sonrasındaki büyüme ve gelişme döneminde maruz kalınan fizyolojik stresler gibi çeşitli verilere ulaşabiliyoruz. Yine, incelenen toplumda iskelet formunu deforme edebilen bir inanç veya tedavi amaçlı yapılan geleneksel uygulamalar var mıydı? Mesela bazı toplumalarda çocuklara ilk doğduğu andan itibaren başlarına bir başlık geçiriyorlar ve bu da kafataslarında bir şekil bozukluğuna sebep oluyor. İşte bütün bu cevaplar doğrultusunda görüldüğü gibi; iskeletler, bireylere ve ait oldukları toplumlara dair kurgulama yapabilmemizi mümkün kılıyor. İncelemeler tamamlandıkça; toplumun ekonomisi iyi idi, genel olarak sağlıklı insanlardı ve çağdaş dönemde B kentinde yaşamış

diğer topluma göre tahıl ürünleri ağırlıklı besleniyorlardı veyahut kırmızı et ya da deniz ürünleri ağırlıklı besleniyorlardı, bebek ve çocuk ölümleri yüksekti, yaşam uzunluğu beklentileri düşüktü diyebiliyoruz. Günlük hayatlarında tarla ekip biçmek, yük taşımak gibi tarımsal faaliyetler veyahut dokumacılık faaliyetleri gibi işlerin yoğun olarak yapıldığını işaret eden fiziksel özelliklerden bahsedebiliyoruz. Çünkü bunların hepsi kemiklerde belli deformasyonlar oluşturuyor. Kısacası, küçük küçük ipuçlarını bir araya getirerek eski insanların nasıl bir yaşam sürdüklerini anlaşılır hale getiriyoruz.

Mesela Pisidia Antiokheia’daki ilginç bir örnekten bahsetmek isterim: Yaşlı erkek bireyin sağ tarafında (kol-bacak-kaburga) iyileşmiş kırık izlerine rastladık. Kırıkların hepsi aynı zamanda mı oluşmuştu? Bütün izler tek bir taraftaysa birey nasıl bir kaza geçirmişti? Acaba birey bu kaza sonucunda mı hayatını kaybetmişti? Cevaplamaya son sorudan başlayalım. Son sorunun cevabı hayır, çünkü bütün izler iyileşmişti ve iyileşme izleri birbiriyle benzerdi. Demek ki ölümü geçirdiği kaza sonucu olmamıştı, kırıklar eş zamanlı oluşmuştu ve birey bu yaralanmadan sonra uzun bir süre yaşamına devam etmişti. Pisidia Antiokheia’daki diğer bir ilginç örneğimiz bir erkek bireyin üzerine gömülü olan çocuk iskeletidir. Bu çocuğu ilginç kılan, mezarının bir erkeğin üzerinde olmasından ziyade, onun engelli bir birey olmasıydı. Bu durum hiçbir yerde kayıtlı değildi ve yalnızca iskeletinde gözlemlenebiliyordu. Çocuğun, iskeletini incelediğimizde bir bacağını içe basarak yürüdüğünü fark ettik. Peki, bu engelli çocuk hayatını nasıl devam ettiriyordu? Neden kilisenin bahçesine defnedilmişti? Altındaki mezarda bulunan yaşlı erkek babası mıydı yada belki bakımını üstlenen bir hayırsever miydi? Bu soruların cevapları elbette Pisidia Antiokheia kazıları ilerledikçe netleşecek. Yeni mezarlar açıldıkça Pisidia Antiokheia insanların hayatları daha detaylarıyla aydınlatılmış olacak.

Isparta Karasal Neojen Çökeltilerinde insan ve memeli fosilleri

3 yıl sürecek bu projeye Kültür Bakanlığının izni ve üniversitemizin desteğiyle 2017 yılında başladık. Böyle bir çalışma yapmamızın sebebi Anadolu’nun önemli bir antropolojik potansiyele sahip olmasıdır. Anadolu yarımadası çok eski dönemlerden beri insanlara ve beraberinde memeli hayvanlara ev sahipliği yapmıştır. Tabii bunu olanaklı kılan en önemli etmen, Anadolu’nun milyonlarca yıldır Afrika, Avrupa ve Asya kıtaları arasında kurduğu kara köprüsüyle göç yolları oluşturmasıdır. Bunun en güzel kanıtları, burada keşfedilen çok eski dönemlere ait insan fosilleri, taş aletler ören yerleri ayrıca çok sayıda ve çeşitlilikteki karasal büyük memeli hayvan fosilleridir. Isparta yakınlarındaki en özel örnek Deniz-



li’deki bir Homo Erectus fosil kemik kalıntısıdır. Homo erectus, ateşi ilk kez kontrol altına alabilen insandır. Biliyoruz ki Denizli Isparta’ya coğrafi olarak çok yakın, eğer Denizli’de buna ait fosiller varsa Isparta’da neden olmasın, diye düşündük. Ayrıca Afyon, Burdur, Muğla illerinde ve yine 1994 yılında keşfedilen Isparta Yalvaç’taki memeli hayvan fosil lokaliteleri, araştırmamıza ilham oldu. Biz de Isparta sınırları dahilinde araştırmaya başladık. Memeli hayvan fosilleri aramamızın antropolojik önemi ise insanın bir memeli türü olması ve memeli hayvanlarla iç içe yaşamasıdır. Önceliğimiz memeli hayvan fosilleridir çünkü memeli hayvan fosillerine ulaştığımızda insanın fosil formlarına yaklaşmış olacağız.

Türkiye’de memeli fosillerini araştıran çok sayıda antropolojik çalışma sürdürülüyor. Bunlar arasında uluslararası düzeyde devam eden ve “insanın kökeni” araştırmalarına önemli veriler sağlayan çalışmalardan Çankırı’daki Çorak Yerler, Bursa’daki Paşalar, Ankara’daki Kazan ve daha bir çok memeli hayvan fosil kazılarını sayabiliriz.

Fosil lokalitelerinin keşfi kolay değildir. Canlılar her yerde yaşamışlardır.

Fakat her canlının öldükten sonraki kalıntıları fosilleşme ortamı bulamaz ve yok olup gider. Doğada fosilleşebilen en iyi kalıntılar sert ve dayanıklı yapıları gereği dişler ve kemiklerdir. Fosillerin bulunduğu çökeller yüzey toprağının alt katlarında olduğundan onları doğrudan gözlemleyebilme ihtimalimiz çok zayıf. Deprem, toprak kayması gibi doğa olayları sonucunda fosiller yerin üstüne çıkabilirler. Biz de araştırmamızda öncelikle jeoloji haritaları öncülüğünde bu kıstasları dikkate alarak Isparta ve çevresinde memeli hayvan fosilleri aramaya başladık. Başlangıç noktamız ise Isparta’da daha önceden keşfedilmiş Tokmacık omurgalı



fosil yatağının bulunduğu Yalvaç idi. Yalvaç’ın Tokmacık köyündeki Tokmacık omurgalı fosil yatağı, 1994 yılında Üniversitemiz Öğretim Üyesi Prof. Dr. Fuzuli Yağmurlu tarafından keşfediliyor ve burada kısa süreli bir kurtarma kazısı yapılıyor. Gergedan kafatası, fil kalıntıları ve buna benzer birçok hayvana ait fosil kemikler ortaya çıkarılıyor. Bunların bir kısmı Isparta ve Yalvaç Müzelerinde sergilenmektedir. Ne yazık ki o dönemdeki çalışmalar bununla sınırlı kalıyor ve daha sonra çalışmalara devam edilmiyor. Tokmacık’dan yola çıkarak yörede başka memeli fosil yatakları var mı? Hangi hayvanlar yaşamış? Bunların beraberinde “insanın kökenine” dair nelere ulaşılabilir? Sorularına yanıt bulmayı amaçladık.

Yalvaç’taki ilk çalışma yerimiz, Üniversitemiz Arkeoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehmet Özhanlı başkanlığında yürütülen Arkeolojik Yüzeysel Araştırması’nda Dedeçam köyünde halkın “bizim orada fosiller var” şeklindeki yönlendirmesiyle keşfedilen tarla oldu. Eylül ayında yeni biçilmiş olan çok sayıda fosil diş ve kemik parçaları vardı. Kalıntılar, genel olarak 10 – 7 milyon yıl öncesi aralığına tarihlendirilebileceğimiz büyük memeli hayvanlara ait.

Buranın ardından Kuyucak Köyü’nde fosil kalıntılarını rastladık. Buradaki fosiller de iyi korunmuş durumdaydı. Bir fil ya da gergedana ait olduğunu düşündüğümüz çok sayıda kemik elimize geçti. Bulduğumuz fosil örneklerinin önemli bir kısmını topladık. Bunların bu yıl tetkikini yapacağız. Önümüzdeki yıl tekrar yüzey araştırmasına devam etmeyi planlıyoruz. Yine aynı şekilde Yalvaç çevresine odaklanacağız çünkü Isparta merkez köylerinde ayrıca Atabey ve Gelendost çevrelerinde yaptığımız yüzey çalışmalarında herhangi bir fosil izine rastlamadık.

Haber: Cem Göçmen-Gizem Tunçöz



18 Nolu Halk Otobüsleri Motorlu Taşıyıcılar Kooperatifi Başkanı Mehmet Yavuz, şoförlerin bir gününün nasıl geçtiğini, yollarda yaşadıkları sevinçleri, sıkıntılarını bizlerle paylaştı.

2010 yılında 18 numaralı Isparta Özel Halk Otobüslerinde görev almaya başladım. Daha önce devlet kademelerinde 25 yıl memurluk yaptım. Oradan emekli olduktan sonra Isparta Özel Halk Otobüsleri Başkanı oldum ve 2010 yılından beri bu mesleği icra ediyorum. Şuanda hizmette olan 102 aracımız mevcut. Bunların 6 tanesi kooperatife ait körüklü araçlar, 96 tanesi de on iki metreli solo araçlardır. Kısmet olursa 2018 yılında iki adet daha körüklü halk otobüsü almayı planlıyoruz.

Körüklü araç nedir?

Körüklü araç, 18 metre uzunluğunda diğer otobüslere göre daha büyük araçlardır. Demin de bahsettiğim gibi bünyemizde bu araçlardan şimdilik 6 tane bulunuyor ve sadece üniversiteye hizmet vermekte. Başka mahallelere körüklü araçlarla hizmet vermiyoruz. Bu araçlarla sadece üniversiteye hizmet vermektteki temel amacımız öğrencilerin ulaşımına alakalı herhangi bir mağduriyet yaşamaması. Zaten körüklü araçlarımızı sadece eğitim-öğretim yılı sürecinde 6 ay kullanıyoruz.

Bir otobüs şoförü günde kaç saat çalışıyor?

Yıl ortalamasına göre bir şoför günde altı buçuk saat çalışmaktadır. Sabah 06.30'da başlayan bir araç gece 24.00'e kadar görev yapıyor. Biri sabah biri akşam olmak üzere bir araçta günde iki şoför çalışıyor. Sabah gelen şoför arkadaşımız önce kahvaltısını yapar, işe başlar ve mesai bitimine kadar görevine devam eder. Akşam çalışacak diğer şoför arkadaşımız gelerek görevi devralır.

Isparta'daki ulaşım sizce rahat mı, bütün bölgelere hizmet veriliyor mu?

“Öğrenciler bizim velinimetimizdir”

Hayatımızın büyük bir kısmı ulaşımda, otobüste geçiyor. Öğrenciler olarak çoğu günümüze onlarla başlayıp onlarla bitiriyoruz. Bazen otobüste oturacak yer bulamadığımız için sinir küpüne dönerken, bazen bir şoförün bize iyi dersler dilemesiyle günümüz güzelleşebiliyor. Kampüs Doğu Batı Gazetesi olarak bu sayımızda hayatımızın bir parçası olan otobüsleri ve yağmur çamur sıcak soğuk denemeden direksiyon sallayan emektar halk otobüsü şoförlerini konu aldık.

Başka illere oranla Isparta'daki ulaşım daha rahat ve bütün bölgelere hizmet veriliyor. Isparta küçük bir şehir olduğu için bir yerden bir yere geçiş maksimum yarım saat sürüyor. Büyük şehirlerde halk otobüslerinde üç dört saat ayakta gidilmektedirken, Isparta'da ayakta seyahat eden yolcularımız yaklaşık yirmi dakika içerisinde incekleri noktaya ulaşıyorlar.

Üniversite güzergahındaki araçlar kaç dakikada bir kalkıyor? Bazen otobüsleri çok bekliyor özellikle belli duraklarda otobüsler yolcu almadan geçmek zorunda kalıyor bu yoğunluk için belirli bir önlem alıyor musunuz?

Üniversite araçlarının belli bir dakikası yok. Şuanda 102 aracın 60 tanesi üniversiteye hizmet veriyor. Bazen öyle zamanlar oluyor ki 5-6 araç arka arkaya geliyor, üniversite istikametine giderken veya üniversite istikametinden dönerken birinci öğretimlerin dersten çıktığı, ikinci öğretimlerin derse gittiği saatler gibi bazı saatlerde çok yoğun oluyoruz ve bu zamanlarda tüm araçlarımızı oraya çekmemize rağmen problem yaşıyoruz.

Şunu açık yüreklilikle belirtmek isterim ki öğrenci bizim için çok kıymetlidir, öğrenci bizim velinimetimizdir. Biz öğrenciye her konuda yardımcı olmaya çalışıyoruz. Her sabah ve akşam Çünür Mahallesi ve Emniyet Müdürlüğü duraklarında bir tane, Otagar durağında dört tane olmak üzere ek araç bekletiyoruz. Bunun haricinde Otagar durağında ve Halk Eğitim Merkezi durağında ihtiyaç durumunda kullanılmak üzere beklettiğimiz araçlarımız var. Bu şekilde yoğunluğa çözüm üretmeye çalışıyoruz.

Bazen halk otobüsü şoförleri ile aramızda birtakım sorunlar yaşanmakta bununla ilgili düşünceniz nedir? Sizler de yolculardan şikayetçi misiniz?

Hayır, biz yolculardan hiçbir zaman şikayetçi olmadık. Geçtiğimiz eğitimler sayesinde yolcularımıza karşı nasıl davranmamız gerektiğini daha da kavırıyoruz ve olumsuz



her olaya daha ılımlı yaklaşabiliyoruz.

Oluşan olumsuz olayların dışında güzel olaylarda yaşıyor mu?

Yolcularımızı güvenli bir şekilde gidecekleri yere ulaştırmak bizleri en mutlu eden husus. Bunun dışında araçlarımızda yaşanması olası olumsuz durumları güvenlik kameralarımızdan tespit edip gerekli mercilere ulaştırarak sorunun çözümüne ulaşma konusundaki katkımız bizi mutlu ediyor.

Yolda olmak yıpratıcı ve stresli bir olay bununla ilgili bahsettiğiniz eğitim haricinde bir çalışmanız var mı?

Koç üniversitesinden bir arkadaşımız ve burada Ertan Beceren hocamız var onlardan zaman zaman psikoloji eğitimi alıyoruz. Müftümüz de bu konuda bize manevi olarak yardımcı oluyor. Her ne kadar yardım da alsak şoförlük zor bir meslek.

Yolcular bir problem olduğu zaman sizinle nasıl iletişime geçiyorlar? Bir halkla ilişkiler biriminiz var mı?

Tabii ki, çarşı merkezde halkla ilişkiler birimimiz mevcut. Görevli arkadaşlarımız, her hangi bir problemde halkla ilişkiler birimimize müracaat eden yolcularımızın sorunlarına çözüm üretmek için çalışıyor.

“Öğrencilere elimizden gelen en iyi hizmeti sunmaya gayret gösteriyoruz”

Öğrencilerin kışın soğuk havalarda sıkıntı yaşamamaları için Doğu Yerleşkesi'ne kapalı durak yaptık. İlerleyen zamanlarda, özellikle yaz mevsimlerinde öğrencilerin güneşten korunmalarını sağlamak için bu durağın ön kısımlarını da kapatacağız. Ayrıca bu sistemi seneye Tıp fakültesi ve Batı Yerleşkesi için de uygulamayı düşünüyoruz. Öğrenci bizim velinimetimiz. Onlara elimizden gelen en iyi hizmeti sunmaya gayret gösteriyoruz.

Personel ödüllendirme sistemi

Şoförlerin halkla ilişkileri kuvvetli, trafik

kurallarına uyan, bir yıl boyunca bu konularda başarılı performans gösteren ve soruşturma geçirmeyen arkadaşların yılın şoförü seçildiği bir personel ödüllendirme sistemleri var.

Bu yıl yılın şoförü seçilen Kani Akgüneş'e de mesleğiyle ilgili sorularımızı yönelttik.

Kaç yıldır bu meslektesiniz ve sıradan bir gününüz nasıl geçiyor, bizimle paylaşır mısınız?

Dokuz yıldır bu meslekteyim. Sıradan bir günüm eğer sabah seferinde işe gideceksem 5.30 gibi kalkıp 6.00'da iş yerine gitmemle başlıyor. İş yerinde ikramı edilen çorba ile kahvaltımızı yapıyoruz, 6.30'da ilk hatların başlaması ile göreve başlıyoruz. Her araçta çift şoför olarak çalışıyoruz. 4-5 saat çalıştıktan sonra 3 saatlik bir molaya çıkıyoruz. Mola bitiminde tekrar işimize dönerek vatanşahlarımıza hizmet veriyoruz. Sıradan rutin bir günümüz böyle geçiyor.

Ödül aldığınızda neler hissettiniz?

Bütün şoförlerimiz en iyi hizmeti vermeye çalışıyor. Şoförler olarak hepimiz yolcularımıza elimizden geldiğince en iyi hizmeti vermeye çalışıyoruz. Meslek başındayken yaptığımız her davranış kamera görüntülerinden tespit ediliyor ve buna göre yöneticilerimiz tarafından ödüllendirme gerçekleştiriliyor. Hepimizin öz veriyle çalıştığı meslekte bana verilen bu ödülle gururlandım ve Belediye Başkanımızın elinden ödül almak beni çok mutlu etti. Emeğimin karşılığını almam motivasyonumu arttırmakla birlikte işimi daha da severek yapmamı sağladı.

Buradan öğrencilere iletmek istediğiniz bir mesajınız var mı?

Genç nesil çok dinamik. Onlara en iyi hizmeti vermeye çalışıyoruz. Öğrencilerle bu zamana kadar bir sorunumuz olmadı. Her konuda bize gösterdikleri anlayışlarından ötürü kendilerine çok teşekkür ediyorum. Derslerinde başarılar diliyorum.

Haber: Gizem Tunçöz - Hamza Turan



Hareketsizlik hayatınıza mal olabilir

Son zamanlarda sıklıkla gündeme gelen “derin ven trombozu” hastalığı, özellikle hareketsizlikten meydana gelen bir hastalık türüdür. Uzun süre ayakta durmak veya oturmak zorunda olanlar, vize-final dönemlerinde kütüphanede oturarak sabahlayan öğrenciler risk faktörleri içerisinde yer alıyor. Bu konu ile ilgili SDÜ Tıp Fakültesi Kalp Damar Cerrahisi Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Turhan Yavuz ile bir söyleşi gerçekleştirdik.

Derin ven trombozu nedir?

Derin ven tromboz, derinden giden toplardamarların pıhtı ile tıkanması anlamına gelmektedir. Bu hastalığın en sık meydana geldiği yerler bacak ve kalça bölgesindeki derin toplardamarlardır. Çeşitli nedenleri var ama en çok toplardamar kapakçığındaki bozukluklar, kan akımının bozulması ya da pıhtılaşma faktörlerindeki bozukluklardan dolayı meydana geliyor. Yol açtığı en tehlikeli sorunlardan biri de akciğer embolisidir. Genellikle vücudun üst kısmında görülmezken, vücut çalışan kişilerin kollarında derin ven trombozu görülmesi söz konusu olabilir. Yine de en sık bacak toplardamarlarında meydana gelmektedir. Ayrıca bu kan pıhtıları koparak ayrılabilir ve damarın içinden başka yerlere akabilir. Böyle bir kan pıhtısı akciğere ulaşarak oradaki bir damarı tıkadığında akciğer embolisi meydana gelmiş olur. Akciğer embolisi, hayati tehlike oluşturabilen ve çok ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen bir komplikasyondur. Son yıllarda bu konuya ilgi arttı çünkü en önemli dördüncü ölüm nedeni akciğer embolisi yani akciğere pıhtı atmasıdır. Akciğer embolisinin en önemli nedeni de derin ven trombozudur.

Bu hastalık nasıl oluşur ve risk faktörleri nelerdir?

Derin ven trombozunun tanımında da bahsettiğimiz gibi çeşitli nedenleri olabilir. Oluşumundaki üç ana faktörü ele alabiliriz; birincisi kan akışındaki değişiklikler, ikincisi toplardamar kapakçığındaki bozukluklar ve üçüncüsü de kanın pıhtılaşmasındaki faktörlerdeki bozukluklar. Risk faktörlerine gelecek olursak, genelde 40 yaş ve üzerindeki kişilerde görülse de, gençlerde de ortaya çıkabilmektedir. Uzun süre yatan hastalarda, uzun uçuşlar yapan veya uzun araba yolculukları yapanlarda, uzun süre sabit ayakta durmak zorunda olanlarda ve tabii ki uzun süre oturanlarda daha çok görülme riski vardır. Öğrencileri ele alırsak eğer, vize-final haftalarında 8-10 saat kütüphanede veya herhangi bir yerde sürekli oturarak ders çalışmaları önemli bir faktördür. Hatta buna “Laptop Sendromu” denmektedir. Uzun süre masa başında laptop ile çalışarak saatlerce oturan kişilerde derin ven trombozu görülmesi daha olasıdır. Güncel hayattaki en etkili faktörler bunlardır. Hamilelik ve lohusalık dönemlerinde, aşırı kilolu kişiler de risk faktörleri içerisinde yer almaktadır.

Nasıl fark edebiliriz?

Hastanın tromboz belirtilerini kişinin kendisinin fark etmesi, bacaklardan birinde meydana gelen şişme, gerginlik hissi, kramp ve aynı zamanda ağrı ile olabilir. Genellikle hastalar “bacağım şişti”, “kütük gibi oldu” gibi şikayetlerle gelirler. Bu şişlik bacağın alt tarafında da olabilir, boydan boya uyluğu kaplayan bir şişlik de olabilir.

Prof. Dr. Turhan Yavuz



Uyluğu kaplayan bir şişlik varsa eğer, tıkanıklık daha yukarıda demektir ve bu çok ciddi bir şeydir çünkü akciğere pıhtı atma riski yüksektir.

Tedavi yöntemleri nelerdir ve tedavi edilmez ise nelere yol açabilir?

Ana tedavi olarak kan sulandırıcı ilaçlar ile tedaviye başlanır. İğne olarak veya ağız yoluyla alınan ilaçlar altı ay ile bir sene süreyle kullanılır. Bu ilaçlar kanı sulandırır fakat var olan pıhtıyı temizleyemez. Pıhtı damarlarda kalırsa toplardamarlardaki kapakçıkları zedeler. Bu da bacaklarda renk değişimi ve yaralar açılmasına neden olarak hastanın hayatını kısıtlayabilir. Kan sulandırıcı ilaçların yanı sıra hastalara varis çorabı önerilir. Eğer bacak çok şişmiş bir halde gelirse, servisimize yatırarak kompresyon cihazı ile kanın yukarı akmasını sağlayan bir tedavi yöntemi uygulanır. Bunların dışında en önemli tedavi anjiyo yöntemi ile damardan yapılan tedavidir.

Eğer tedavi edilmez ise akciğere pıhtı atma olasılığı yüksektir ve ölümle sonuçlanabilir. Ayrıca pıhtı toplardamardaki kapakçıklara zarar vererek bacakta hayat boyu süren ağrı, şişlik gibi sorunlara yol açabilir. Bacak renk değişimi ile yaralara açılarak insan hayatının kısıtlanmasına ve varislere yol açar. Hastanın yaşam kalitesini etkilediği için kesinlikle tedavi olunması gerekmektedir. Genellikle kalp-damar cerrahisini ilgilendirir ama radyologlar, kardiyologlar ve göğüs hastalıkları bölümü de tedavi edebilir.

Bu hastalığı önlemek için kendimiz ne yapabiliriz?

Uzun uçuşlarda alkol veya kafein alımını önermiyoruz. Çünkü bunlar idrar söktürücü etkisiyle vücutta su kaybına neden olacaktır ve haliyle kan koyulaşarak pıhtı riski artacaktır. Bu yüzden uzun yolculuk yapanlara özellikle su tüketmelerini öneriyorum. Öğrenciler için uzun süre oturamalarını ve kafein tüketmemelerini öneriyorum. Yapabilecekleri en güzel şey 45 dakika ders çalıştıktan sonra ayağa kalkıp 5 dakika yürümek, hareket etmektir. En pratik yöntem olarak diz altına varis çorabı giyilmesi ile pıhtı oluşumu ve toplardamar tıkanıklığı riskini azalmak mümkündür. Hayvanlarda bu hastalığı görmezsiniz çünkü hep hareket halindedirler. O yüzden en önemli olan günlük hayatta yapılan hareketlerdir.

“OSGB olarak farkındalık için elimizden geleni yapıyoruz” SDÜ’de bulunan Ortak Sağlık ve Güvenlik Birimi ile yaptığımız görüşmede, iş yerlerine astıkları afişler ile çalışanların bu konuya ilgilerini çekmeye çalıştıklarını bilgisini edindik. Yaptıkları çalışmalarla masa başında çalışanları hareketsizlikten oluşabilecek birçok rahatsızlıktan haberdar etmeye çalıştıklarını belirttiler. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Başkanlığı, İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü ile Hacettepe Üniversitesi, Halk Sağlığı Enstitüsü’nün ortaklaşa çıkardığı “Sağlıklı Yaşam Rehberi” ile birlikte hareketsizlikten doğabilecek hastalıklar, egzersizler gibi birçok konuyu ele alarak daha da bilinç kazandırmayı umduklarını ilettiler.

“OSGB olarak farkındalık için elimizden geleni yapıyoruz”

Haber: Cansu Karademir



KAMPÜS Doğu Batı

Yıl: 3 Sayı: 17
Aralık 2017

Süleyman Demirel Üniversitesi
İletişim Fakültesi
Uygulama Gazetesi

SDÜ İletişim Fakültesi Adına Sahibi
Prof. Dr. Ramazan Erdem

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Arş. Gör. Resul Taşan

İçerik Editörü
Arş. Gör. Hasan Rençber

Görsel Yönetmen
Durmuş Ali Gürtoklu

Yardımcı Editör
Cem Göçmen

Muhabirler
**Burcu Hergül
Cansu Karademir
Gizem Tunçöz
Hamza Turan
Mehmet Akdağ
Mesut Baydar**

İletişim
SDÜ İletişim Fakültesi Çünür / Isparta
Telefon: 0 (246) 211 83 60
e-posta: kampusdogubati@gmail.com

Basım Yeri
**Hamdioğulları İç Dış Ticaret A.Ş.
Adres: Aşağı Öveçler Mh.
1332 Sok. 5/8 Çankaya / ANKARA
Telefon: 0 (312) 472 02 18**

Kampüs Doğu Batı Gazetesi aylık süreli bir yerel yayındır.

“Hayata karşı dik durmak için spor yapmalıyız”

SDÜ öğrencileri yapılan ankete göre en çok Pilates ve Fitness sporuna ilgi duyuyor. SDÜ'lü eğitimciler Harun Ertören ve Şeyma Kurşun Fitness ile Pilates hakkında bilgi verirken Beslenme ve Diyetetik uzmanı Yrd. Doç. Dr. Gülçin Şatır da beslenme programının nasıl olması gerektiğini anlatıyor.



Fitness

Lisans eğitimini SDÜ'de tamamlayan Harun Ertören, yüksek lisansını Sakarya Üniversitesi'nde yapıyor. Ana branşı karate olan Ertören, vücut geliştirme ve fitness belgesine de sahip. Sıkı çalışmanın erdem olduğunu dile getiren Ertören: “Tüm çalışmalarımız alanlarında uzman ve belgelerini almış, eğitimlerini tamamlamış kişiler. Üniversite olarak gerekli tüm donanım sahibiz.” dedi.

Kadın sporcuların genelinde ağırlık çalışmanın vücudu “irileştireceği” korkusu var. Bu doğru mu, yoksa ağırlık çalışmak vücudu sıkılaştırır mı?

Yaptığımız antrenman yöntemi vücudumuzdaki irilik ya da sıkılaştırma değerlerini değiştirir. Bayanlarda erkeklerdeki gibi yüksek bir kas yoğunluğunun kesiti gerçekleşmez. Çünkü tamamen hormonal bir durumdur. Bayanlardaki östrojen hormonu, erkeklerdeki gibi testosteron hormonuna göre çok büyük yoğunluktadır. Buna göre karşı cinslerindeki göre irilik olması imkansız derecededir. O yüzden bayanlarımız fitnessla irileşeceğini ya da erkeksi bir görünüme sahip olacaklarını düşünüyorsa yanılıyorlar. Fitness özellikle bayanlar için çok ideal bir spordur. Bayanlar için gerekli olan basen ve arka kolun sıkılığıdır. Tüm bayanlar buna dikkat eder. Bu yüzden fitness sporu tam bayanlara yönelik bir spordur. Bayanların herhangi bir korkusu olmasın ve fitness sporuna gönül rahatlığı ile yönelinler.

“Fitness ile vücut geliştirme birbirinden farklı spor branşlarıdır”

Fitness ideal kilo ve ideal boyun orantılı bir şekilde oluşmasını sağlamaktadır. 1.70 boyundaki bir kişinin vücut kitle endeksinde göre 68-74 kg aralığında olması gerekmektedir. Fitness da da bu olay korunmaya çalışılır. Fitness genelde vücut geliştirmeyle karıştırılıyor ama bunların ikisi farklı tanımlardır. Zaten vücut geliştirme ve fitness federasyonu olarak iki isim alınmıştır. Vücut geliştirme ayrı bir olay, fitness ayrı bir olay. Vücut geliştirme 1.70 boyundaki sporcunun

talama 90 kiloya eş değer bir kilosu olması gerekmektedir. Fakat fitness da bu işler böyle değildir. Aslında fitnessi kısaca özetlemek gerekirse, sağlıklı yaşamak için ideal boy-kilo oranını sağlamak diyebiliriz.

Bir fitness eğitmeni olarak protein tozlarının kullanımını hakkında ne düşünüyorsunuz?

Protein tozları bizim toplumumuzda tamamen karşı çıkan ve istenmeyen bir şeydir. Protein tozlarına genelde supplement diyoruz. Supplement ek takviye demektir. Protein tozlarını zaten biz günlük hayatımızda da kullanıyoruz. Bebeklerimize devam sütü verirken kullandığımız ürünlerin yapılışında içinde olan maddeler, aynı şekilde protein tozlarında da kullanılır. Tamamen aynı olay vardır. Ürün bileşimi hemen hemen aynıdır. Yani gün boyu aldığımız proteinlerin tamamını zaten günlük hayatımızda da kullanıyoruz. Üniversiteye giden bir kişinin sabah kalktığına bir poğaça, öğlen bir tost yiyip antrenmana gitmesi yanlış olur ve günlük alması gereken protein ve karbonhidrat ihtiyacını gerektiğinde supplementlerden karşılayabilir. Şöyle düşünelim biz elma yetiştiriyoruz, elma yetiştirirken sadece su verirken, elma çok kaliteli ve sağlıklı gözükmez. Fakat biz desteklenmiş, yani potasyumu, gübresi verilmiş, iyi bakılmış bir elmayı daha güzel, daha parlak, daha iri kısacası daha kaliteli alabiliriz. Tabii bunun uzun yıllar kullanılması vücutta belirli sağlık sorunlarına yol açabilir. Günlük aldığımız protein miktarı yetersiz olduğunda supplemente başvurmakta herhangi bir sakınca yok.

Vücut geliştirmek beyin kaslarının gelişimiyle doğru orantılıdır diye bir şey duydum. Spor yapan kişi zihinsel açıdan da kendisini geliştirebilir mi?

Spor yapan insan her zaman zekidir, aslında yapılan spor zeki ve çevik olma-mızı sağlıyor. Bu herhangi bir spor için de geçerli. Spor başlı başına tamamen insanı geliştirmeye yardımcı oluyor. Sahada bir hamle yapacakken bunu daha mantıklı ve akılcı düşünüp ona göre rakibinize hamle yapıyorsunuz, bu da sizin daha fazla düşünmenizi sağlıyor. Git gide daha çok çalışan ve uğraşan beyin güçlenmeye, daha pratik düşünmeye başlıyor. Sahadaki bir futbolcu pas atacağı zaman herkesten çok daha hızlı düşünüp hamlesini yapıyor. Keza ringdeki bir sporcu içinde aynı şey geçerli. Tüm

sporlar zekamızı geliştirmeye katkı sağlar.

“Sadece antrenmanla kaslarınızı büyütemezsiniz”

Bu sporda kimse sadece antrenman yapıp beslenmeyi bir kenara bırakarak ya da dinlenmeyi bir kenara bırakarak, kaslarını büyüteceğini düşünmesin. Çünkü bu işte %70 beslenme ve dinlenme, %30 antrenman önemlidir. Tabi burada antrenmanın tekniği, vücuda yüklenme şiddeti, aralıkları ve süresi kas gelişimlerini etkilemektedir. En önemli konulardan biri de profesyonel eğitimcilerle çalışıp, doğru program ve antrenman tekniğini uygulamaktır. Herkesin vücudu, kaldırabileceği ağırlık ve dayanıklılığı farklıdır. Bu nedenle öncelikli olarak bunlar kontrol edilip kişiye göre bir program çizilmeli. Bilgi sahibi olmadan yapılan sporlarda genelde sakatlıklar doğmaktadır. O yüzden spor salonuna yazılmadan önce alanında uzman kişiler olduğuna emin olmak gerekir. Bizler fakültemizde uzman ve diplomalı hocalarız, isteyen tüm arkadaşlarımız bizden her konuda yardım ve destek alabilirler.

Spor yapan birey ile yapmayan birey arasındaki farklılıklar nelerdir?

Üzülerek söylüyorum ki bizim ülkemizde odak noktası iyi görünmek veya kilo vermek. Aslında şu şekilde düşünmeliyiz: “Benim şuan yaşım çok genç, bunun ilerisi de olacak.” ya da “Elden ayaktan düşmemek için, daha dinç olabilmek için spor yapmalıyım” 15 yaşında spora başlamış birisini ve 25 yaşında başlamış birisini 50’li yaşlarda karşı karşıya getirirsek çocukken spor yapan arkadaş 30’lu yaşlarda daha dinç, daha genç gözükacaktır. Başka bir örnek üzerinden vereyim: Spor yapan ve yapmayan iki arkadaş araba ile çok büyük bir kaza geçirerek sert bir şekilde duvara çarptılar diyelim. Spor yapan kişi kaslarını kasıp 500 kiloluk bir çarpmanın etkisinden kurtulabileceğini ama diğer arkadaşın bunu yapamadığı için omurgasını sakatlayabileceğini görüyoruz.

Pilates

Pilatese doğru bilinen yanlışları SDÜ Spor Bilimleri Fakültesi Pilates Eğitmeni Şeyma Kurşun anlatıyor. Pilatesin tarihi aslında oldukça eski. 1880 yılında Alman Joseph Pilates, yaşadığı şehirde çocuklar astım, raşitizm, ateşli romatizma gibi hastalıklara yakalanınca birçok metot geliştiriyor ve kendisine iyi geldiğini fark ediyor. Daha sonra 1. Dünya Savaşı’nda İngilizlere yakalanıp esir düşüyor ve buradaki esir kamplarında metodunu uygulamaya başlıyor. Kısacası tedaviyle başlayan süreç bir süre sonra günümüz şartlarına göre uyarlanıp popüler bir spor haline geliyor. Pilates, insan bedeninin özellikle pelvis bölgesini ele alarak karın ve bel bölgesini güçlendirip sağlıklı bir omurga için güçlü bir temel atmayı hedefler ve daha çok iç kaslarla ilgilendirir. Yani omurgaya destek olan ve iskelet sistemimizin sağlıklı işlemesine yardımcı

olan içerideki kasları hedef alır. Bir nevi sağlığı önce içeriden, merkezden yaymaya başlar. Ardından dış çerçeve kendiliğinden uyum içerisinde şekillenir.

“Pilates sağlığı bozan değil sağlık için var olan bir egzersiz şekli.”

Günümüze kadar birçok egzersiz türü dönem dönem moda oldu. Bu moda olan sporları yapan insanlar 40’lı yaşlara gelince bazıları dizleriyle ilgili sorunlar yaşadılar, bazıları da eklem ağrıları çektiler. Pilates ise bunların tam tersi şekilde, sağlığı bozan değil sağlık için var olan bir egzersiz şekli. Bir taraftan vücudu dengeli ve koordineli çalıştırırken diğer taraftan da zihinsel dinginliği sağlıyor. Aslında Pilates az önce bahsettiğim gibi bir moda değil, 1880’lerde ne ise 100 yıl sonra bugün de aynı. Prensibi, felsefesi, kuralları hiç değişmedi.

Pilates ile kilo vermek mümkün mü?

Toplumda genel bir düşünce yapısı da “Pilates kilo verdirir.” Bu spora başlıyorsanız öncelikli hedefiniz bu olmamalı. Kilo alma ya da verme öncelikle düzgün bir beslenme programı ile mümkün olabilecek bir şey. Durağan bir hayatınız varsa evet, hareket kabiliyetinizi arttıracak bir spor dalı olarak görülebilir. Daha çok sıkılaştırma amacı olup, tercihen esneme ve kuvvet gibi çalışma amacı olan bir spor dalıdır. Yani bu sporda kardiyo ve antrenman olmadığı için çok fazla kilo verme imkanı yoktur diyebiliriz. Pilates, kilo verme amacından ziyade vücut farkındalığı açısından öne çıkmalı. Yapılan araştırmalara göre vücudumuz 1800 farklı açıyla çalışabiliyor. Ama biz günlük hayatımızda bunun 40’ını kullanıyoruz. Dolayısıyla boynun önde olduğu, omuzların çökük olduğu sağlıksız bir görünüme sahip oluyoruz. Amacımız bunları düzeltmek olmamalı, kilo vermek değil.

“Pilates sadece bir bayan sporu değildir, zira bu sporu bize kazandıran bir erkektir.”

Erkeklerin pilatesten çekinme eğilimi, günümüzde bu sporun çok popüler görünmesi olabilir. Ayrıca bayanlar tarafından yoğun bir ilgi duyulması ve bayanların Pilatesi temel spor olarak kabul etmesi, erkekler tarafından bayan sporu olarak nitelendirilmesine zemin hazırlamış olabilir. Çoğu erkek yerde yatarak kendi vücut ağırlıklarıyla egzersiz yapmak istemiyorlar. Daha çok ağırlık kaldırarak güçleri ispatlamak istiyorlar. Bir taraftan Fitnessin yanında Pilatese de devam edilebilir. Çünkü Pilates önem vermediğimiz kas gruplarımızı geliştirir. Pilates büyük kas gruplarının yanında daha derinlerdeki küçük kas gruplarını da aktive eder, esnekliği artırır. Genelde ne kadar çok kasa sahipseniz o kadar az esneksiniz demektir. Fakat pilatese esnemeye önem verilerek kas gerginliği azaltılıp, sakatlanmalar önlenerek kasların hareket açları artırılır. Ayrıca bu algının kırılmasındaki en önemli nokta olduğunu düşündüğüm bilgi de Pilates sporunu bize kazandıran kişinin erkek olmasıdır.



“Karin kaslarının %70’i mutfakta; %30’u spor salonunda yapılır.”

Sağlıklı yaşam adına yapılan egzersizlerin yanı sıra işin içine bir de doğru beslenmeyi eklememiz gerekiyor. Fitness ve Pilatesin ince noktalarına değindikten sonra Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Gülçin Şatır’dan spor yaparken nasıl doğru besleneceğini öğreniyoruz.

Sağlıklı hayat sizin için ne ifade ediyor? Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazları nelerdir?

Sağlıklı yaşam artık modern çağın vazgeçilmez! Hepimiz iyi, güzel, sağlıklı, keyifli, huzurlu, mutlu, bir hayatın peşindeyiz. Bunlar için de doğru yakıtı, doğru beslenerek, verimli bir şekilde kullanıp hareket ederek; aynı zamanda bunların sonucu olarak da kişinin hayatına yansıyan optimum bir sağlıklı hayatı benimsemeye çalışıyoruz. Benim sağlıklı hayat tanımım, tek başına egzersiz değil, aynı zamanda sağlıklı beslenmeler. Ancak bu optimum dengeyi kurmada yaşanan stres değil, aynı zamanda keyifli bir ortam. Bu ortamı sağlayabilecek de pozitif bir bakış açıdır.

“Karin kaslarının %70’i mutfakta; %30’u spor salonunda yapılır.”

Beslenme de egzersiz de olmazsa olmaz. Sağlıklı yaşamın elzem parçaları... Biri olmadan diğerinden alınan fayda da işe yaramaz. Günde 3 saat spor yapıyor ancak yaptığın egzersiz türüne göre doğru besini alamıyorsan, doğru beslenemiyorsan; sonuçta çalışan kasları besleyip güçlendiremiyorsun demektir ya da müthiş bir sağlıklı beslenme düzeni var ancak hareketsiz bir yaşam yaşama sahipsen kemik eklem sağlığı ile ilgili sorunlar çıkmaya başlar. Son yıllarda bununla ilgili uzmanların verdiği önemli bir mesaj var “karin kaslarının %70’i mutfakta; %30’u spor salonunda yapılır.” Yani her ikisi de artık sağlıklı yaşamın olmazsa olmazları!

Özellikle egzersizin ne amaçla yapıldığı önemli...

Sadece enerji düzeyinizi korumak ve/veya günün stresini atmak adına egzersiz yapıyor olabilirsiniz. Biraz kilo verip kilo almayı önlemek amacıyla egzersiz yapıyor olmanız da mümkün. Neyi hedeflediğiniz ve hangi egzersizleri ne süre ile ve ne yoğunlukta yaptığınız

da önemlidir ve bunlar egzersiz öncesi ve sonrasında nasıl besleneceğinizin esas belirleyicileridir.

Egzersiz öncesi ve sonrası ne tip besinler tüketilmeli? Zamanlaması konusunda öneriniz olur mu? Spor öncesi ve sonrası asla yapılmaması gereken beslenme hataları nelerdir?

Sabah ve akşam yoğun olarak spor yapıyorsanız egzersiz öncesi bir atıştırma tüketerek uzun süreli dayanıklılık sağlayabilirsiniz. En genel kural ise egzersiz öncesi atıştırmanın 150-300 kalori civarında tutularak; tam buğday ekmeği, meyve gibi sağlıklı, glisemik indeksi düşük kompleks karbonhidratlar, süt, yoğurt, ayran, kefir gibi süt ürünleri ve protein kaynakları ile desteklenmesi önerilebilir. Bunların hiçbiri yoksa 5-6 tane fındık, ceviz ya da badem de yeterlidir.

Önemli olan nokta kalori miktarı ve porsiyonlarının; cinsiyete, egzersizin süresi ve temposuna göre değişmesidir.

Örneğin, muz, fıstık ezmesi ve süt oldukça tok tutan ve enerji veren bir öğün

Herkes, ama özellikle egzersiz tutkunları uzak durmalı:

- Unlu besinler, unlu atıştırmalıklar
 - Kızarmış besinler
 - Gazlı-şekerli meşrubatlar
 - Enerji içecekleri
- Yapay tatlandırıcı gıdalar
- Fruktoz şurubu içeren besinler
 - Beyaz ekmekek
 - Pirinç ürünleri
- Hazır/fast food gıdalar.
- Katkılı, protein tozları
- Süper yakıt, yağ yakıcı, kas yapıcı diye satılan ürünler...

olur.

Bunun

yanı sıra; çavdar

ekmeği, hindi eti ve dil peyniri ile hazırlanmış bir sandviç ile egzersiz süresince enerjisini koruyacaktır.

Egzersiz sonrası atıştırma için, bireyin ciddi bir kilo verme süreci yoksa herhangi bir zorunluluk söz konusu değil. Ancak egzersiz



Yrd. Doç. Dr. Gülçin Şatır

1 saatten uzun sürüyorsa, tempolu çalışılıyorsa, enerjiye ihtiyaç varsa kg başına 1-1.5 gram karbonhidratlı ve toplamda öğünün 3-4 köfte kadar 20-25 g protein içeren bir öğün planlanabilir. Egzersiz sonrası alınan karbonhidratlar, egzersiz sırasında kullanılan enerjinin ilk yakıtı olan kas glikojen depolarını doldurmaya yardımcı olurken, proteinler ise egzersiz sırasında yıkılan kas yapılarının tekrar yapılmasını ve onarılmasını sağlayarak kas gelişimini uyacaktır. Ayrıca terle atılan mineralleri de dengelemek için bir bardak ayran ve maden suyu tüketimi önerilebilir.

Ayrıca yumurta, lor peyniri ve maydanoz ile hazırlanacak bir omlet önemli bir kas güçlendiricidir. Daha hafif bir öğün isteyenler ise haşlanmış yumurta, ton balığı ve bol yeşillik ile de kaslarını beslemiş olur.

Yoğun kas gelişimi çalışması yapan bireyler; öğlen ve akşam yemeklerinde de proteinden güçlü besinler tüketmeli, kg başına günlük 1-1.5 gr protein kazanmayı ihmal etmemelilerdir.

“Çay ve kahve su yerine geçmez”

Az su içmek yorgunluk, kas krampları, performans ve enerji düşüklüğüne neden olacağından, suyun zamanı şayet çok ağır bir egzersiz programı yoksa çok önemli değildir. Yeter ki günlük alması gereken suyu egzersiz öncesi ve/veya sonrası tamamlamış olmamızdır. Çay ve kahve, su yerine geçmeyeceği için her kg başına 30-35 ml su içilmesi gerektiğini unutmayalım! Özellikle de sıcak havalarda ve açık havada yapılan egzersiz ile su tüketimi mutlaka arttırılmalıdır.

“Kasların yapı taşı proteindir.”

Kasların yapı taşı proteindir. Özellikle kas ve direnç gerektiren çalışmalarda doğrudan kas hedefi ile çalışıldığından kaslar önce yıkılır, bunları tekrar daha güçlü bir şekilde yapılandırmak için besin ögesi mutlaka proteinler ile sağlanmalıdır. Kas ve direnç çalışan kişilerde sağlıklı protein kaynakları; hindi eti; yağsız kırmızı et, derisiz tavuk eti, yumurta levrek, ton balığı, peynir çeşitleri, süt ve yoğurt ürünleri mutlaka her öğünde düzenli tüketilmelidir.

Çağımızın yanıt alınamayan sorusu: Protein tozları zararlı mıdır?

Günümüzde protein tozlarının kullanımının kolay temin edilebilirliğinin de etkisiyle yaygınlaştığını görüyoruz. Ancak uzun vadede yüklü, doğal olmayan protein tüketimi safra kesesi taşları, böbrek yükünün artması, kemiklerden kalsiyum, fosfor gibi minerallerin atımı gibi komplikasyonlara ve kardiyovasküler problemlere neden olabilmektedir. Protein tozları yerine günümüzde çeşitleri oldukça artan ve doğal süt ürünlerinden üretilen protein barları tercih edilebilir diye düşünmekteyim. Özellikle egzersiz öncesi beslenmeye yeterli zaman ayıramayanlar için pratik oluyor. Ayrıca protein barlarının da çeşidi, miktarı ve zamanı bireyin günlük beslenme planına göre düzenlenerek tüketilmelidir.

Haber: Cem Göçmen Mesut Baydar



SDÜ'nün ralliçi kızı

Süleyman Demirel Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü birinci sınıf öğrencisi Esmenur Gülbahar, Aydın Otomobil Sporları Kulübü tarafından düzenlenen Işıkkent Sprint Tırmanma Yarışında bayanlar birincisi oldu.

Ne zamandan beri bu spor ile ilgileniyorsunuz ve bu merakınız ne zaman, nasıl başladı?

İki yıldır ehliyetim var ama ben bu işi sekiiz aydır yapıyorum. Bu işi seçmemdeki en büyük destekçim babam oldu. Babam zaten eski yarışçı. Çocukken babamın kupalarını görüp hevesleniyordum. Vitrinin üstünde duran kupalara bakarak hep özeniyordum. "Ben de istiyorum" hırsına girdim. Babam en son 30 yıl önce Ford Escort'ta yarışıyormuş. Benimle birlikte tekrar başladı. Zaten en çok dikkat çeken yönümüz de bu oldu. Gazete haberlerinde "Baba kız yarıştılar" diye haberler çıkmaya başladı. Yarışta babam beni geçti. Babamı geçebilmem için, daha çok çalışmam tabiri caizse 40 fırın ekmek yemem lazım. Babam sayesinde küçükükten beri otomobillere hep ilgim vardı. Beraber araba yarışları izlerdik, bana kendi yarışlarını bir hevesle anlatırdı. 18 yaşına girdiğim gün gidip ehliyete başvurdum. Öyle böyle kendimi geliştirdim.

"Arabayı bitiş çizgisinden iterek geçirdim"

Sekiz ayda üç defa yarışa katıldım. Bir tanesinde yanlış kopilot tercihi yaptım. Bir sürü olaylar oldu. Dolandırıldık, araba mekanik arıza çıkarttı. İlk yarışında pistte yarıştım. Pistten sonra dağa çıkacaktım. Yarışı tam

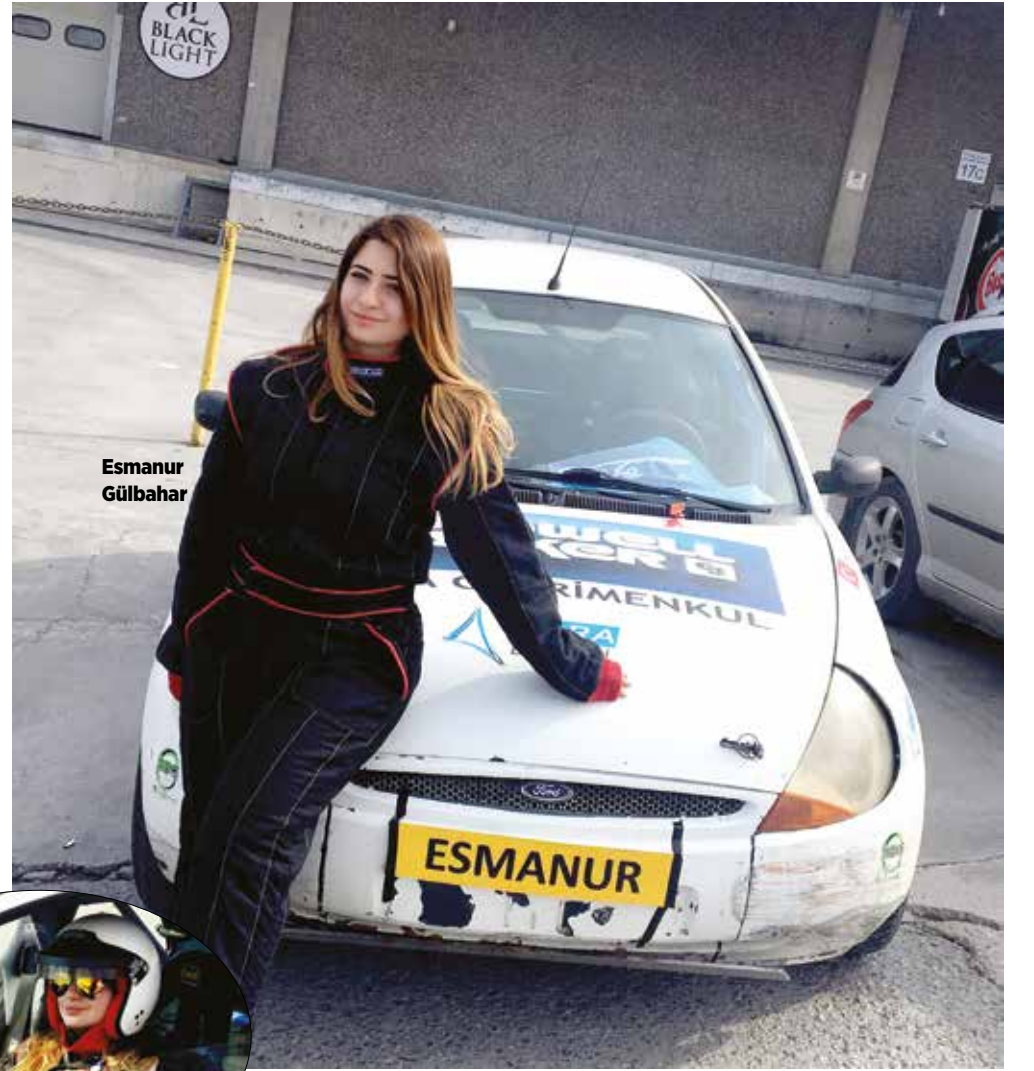
bitiriyordum ki yarış çizgisine gelmeden araba elektriği kesti. Çekici geldi, arabanın önünde durdum, vermedim arabayı, eğer çekici arabayı alırsa yarışım bitecekti. Ama arabayı vermezsem gece arabayı yaptırıp ertesi gün yine yarışa çıkabilirdim. Dendim, "vermiyorum arabayı" dedim, ağladım, öylece çekiciyi gönderdim. Sonra indim hemen bitiş çizgisine doğru arabayı itmeye başladım. Ertesi gün yarışabilmem için arabanın o çizgiden geçmesi lazımdı. Sonra arabayı bitiş çizgisine getirdik ama bir şey değişmedi çünkü arabayı yaptırmadık. Ertesi gün yarışamadım ve diskalifiye oldum.

İleride okuduğunuz bölümden mi, yoksa otomobil pilotluğundan mı devam etmek istiyorsunuz?

Ben daha kendime pilot demiyorum. Pilot adayım çünkü, daha yeniyim. Bu işe 18 yaşında başladım ve 8 aydır yarışıyorum. İleride okuduğum bölümden devam edip muhabir olmak istiyorum. Çünkü rallide para yok. Rallide sadece para veriyorsun, kazanırsan kupa alıyorsun. Eğer ileride çok yükselip bir takıma girersem mesela Castrol Ford Team Türkiye takımı gibi, ancak o zaman para kazanabilirim. Yine de ben ralliyi hobi olarak devam ettirmek, kendimi bu konuda daha çok geliştirmek ve sponsor bulmak istiyorum.

Bu alandaki hedefleriniz nelerdir?

Sponsor bulursam kendi yarış arabamı alacağım. İbrahim Uğur Selek Bey bana bu konuda çok destek oldu ve olmaya devam ediyor. 19 Kasım'da bir yarış daha var ama maddi destekçim olmadığı için katılamıyorum. Bu konuda babadan destek



Esmenur Gülbahar



bir yere kadar. Yarışların fiyatları yüksek tutarda olduğu için sponsora çok ihtiyacım var. Eğer sponsor bulursam kendimi daha çok geliştirmek ve ileri sürüş teknikleri eğitimi almak istiyorum. Böyle olursa iş haline dönüştürebilirim. Yoksa benim için hobi olarak kalacak.

Hiç kaza yaptınız mı?

Şimdiye kadar hiç kaza yapmadım ama bir kere uçurumda takılı kaldım. Benim kazam yok, ama babamın var. Babam bitiş çizgisini geçtikten sonra arabayla takla atıyor ve sonra araba tekrar düzelerek devam ediyor. Babam o yarışta 3. olmuş.

Haber: Burcu Hergül



Kış yaklaşıyor, sokak hayvanları sıcak yuva arıyor

Süleyman Demirel Üniversitesi Hayvanları Koruma Topluluğu (HAYKOR) yaklaşan kış aylarında sokak hayvanlarına uygun ortam hazırlamak için mücadele ediyor.

Üniversitemizin bu konuda tam destek verdiği topluluk HAYKOR'un öncelikli hedefi kampüsteki hayvanların barınması, beslenmesi, sahiplendirilmesi ve kısırlaştırılması olan bu topluluğa ilgi ve destek her geçen gün artıyor. Bu topluluk insanlarla hayvanların bir arada yaşamasını sağlamak için mücadele ediyor. Isparta halkının bu konuda hayvanlara nasıl bir desteği olduğunu sorduğumuzda HAYKOR bu soruyu "Bu konuda yeni yeni bilinçlenen bir toplum. Son bir yılda kapılarının önlerinde mama ve su kabı görmeye başladık." diye cevapladı. Üniversite öğrencilerimizden de bu konuda destek ve yardım gören HAYKOR aynı desteği Isparta halkından da bekliyor.

Isparta'da yeni açılan barınağı sonuna kadar destekleyen HAYKOR bu konuda insanların yanlış bilgilendirildiğini "Barınak

sokaktan hayvanların toplatılıp saklandığı bir yer değildir. Kısırlaştırılıp, gerekliyse tedavi edilip doğal yaşam alanlarına geri bırakılması için vardır. Şuan herkes şehirdeki köpeklerin hepsinin toplanıp barınakta yaşayacağını zannediyor." diyerek bu yanlışlığı düzeltti. Kış ayları yaklaştıkça sokak hayvanları için yaşamak ve yemek bulmak gittikçe zorlaşıyor. Barınaklar sayesinde bu durumu en aza indirip onlara kış aylarında sıcak bir ev olmayı amaçlıyor. HAYKOR'un bir diğer amacı da insanlara hayvanların insanlarla aynı yaşam alanını paylaştığını aşılamaaya çalışmak.

Bu konuda insanlar daha bilinçli olmalı çünkü bilinçli olmak bu aşamada çok daha önemli. Haykor bu konuda "insanların atladığı tek şey hayvanların doğasını binalar, alışveriş merkezleri ile ellerinden alan bizken şuan istenmeyen durumda olan



onlar. Bunun farkında varılması lazım. Hayvanlarla insanlar bir arada yaşamalı. Onların da yeme, içme, barınma ihtiyaçlarının olduğunu ve en önemlisi bir can ta-

şıklarının unutulmamasını istiyoruz." diyerek daha bilinçli bir toplum görmek istediğini belirtti.

Haber: Burcu Hergül

SDÜ öğrencisi şehrinden memnun

Üniversite Araştırmaları Laboratuvarı (ÜniAr) tarafından hazırlanan "Öğrenci Dostu Üniversite Şehri" araştırması yayınlandı. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi öğretim üyeleri Prof. Dr. Engin Karadağ ve Prof. Dr. Cemil Yücel tarafından gerçekleştirilen çalışma, Türkiye Üniversite Memnuniyet Araştırmasının (TÜMA-2017) bir parçası olup veriler, 2017 yılında 81 ildeki 108 devlet ve 56 vakıf olmak üzere 164 üniversitede öğrenim gören 13,694 öğrenciden toplandı. Yapılan çalışmada 89 puan alan ve başarı derecesi A+ olan Isparta, öğrencisine yüksek memnuniyet sunan şehirlerin arasına girdi ve 5. sıraya

yerleşti. Araştırma 6 kategoride yapıldı ve sınıflandırma da buna göre gerçekleştirildi. A+ olarak nitelenen çok yüksek memnuniyet hissedilen şehirler ile A puanlaması verilen yüksek memnuniyet hissedilen şehirler arasına girmeyi başaran üniversite şehirleri, barındırdıkları öğrencilere yüksek kalitede bir hayat sunduklarını belgeledi. Memnuniyet hissedilen şehirler B, potansiyeli olmasına rağmen memnuniyeti sağlayamayan şehirler de C kategorisinde yer aldı. Memnuniyetsizliği gideremeyen şehirler ile memnuniyetsizliğin en yüksek olduğu iller ise D ve F puanlarını aldı.

Sıra	Şehir	Ortalama	Seviye
1	Eskişehir	91	A+
2	Antalya	90	A+
3	İzmir	89	A+
4	Çanakkale	89	A+
5	Isparta	89	A+
6	Bursa	88	A+
7	Aydın	88	A+
8	Ankara	87	A+
9	Muğla	86	A+
10	Tekirdağ	86	A+
11	Edirne	85	A+
12	Samsun	85	A+
13	Trabzon	85	A+
14	İstanbul-Asya	84	A
15	Balıkesir	84	A
16	Giresun	84	A
17	Zonguldak	83	A
18	Denizli	83	A
19	İstanbul-Avrupa	83	A
20	Ordu	82	A
21	Manisa	81	A
22	Kocaeli	81	A
23	Düzce	81	A



Sürekli Eğitim Merkezi ile bir adım daha önde

Öğrenciler Sürekli Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi'nde verilen eğitimler sayesinde meslek hayatlarında birçok başarıya imza atıyor. Bu başarının bir tesadüf olmadığını vurgulayan SEM Müdürü Yrd. Doç. Dr. Mehmet Akif Altunay eğitim birimleri hakkında Kampüs Doğu Batı'ya bilgi verdi.

SEM nasıl kuruldu?

Buradaki amacınız nedir?

Üniversitemizin Kurtuba Vizyonu'na göre öğrencilerin mezuniyet sonrasında ve çalışma hayatında onlara katkı sağlayacak yeni ortamlar oluşturulması için 2016 yılında Sürekli Eğitim Araştırma Uygulama Merkezi kuruldu. Akademik bilgi ve tecrübe içinde ortak bir değer yaratarak öğrencilere imkanlar oluşturmak ve ihtiyaç duyulan alanlarda belgelendirme yapmayı planlıyoruz. Ayrıca SEM'de üniversitemiz akademik personelin istekleri doğrultusunda akademik alanda kullanılan program eğitimleri de veriliyor. Üniversite öğrencilerine ve tüm herkese yönelik özellikle bilgisayarlı eğitimlerde mühendislik çizim programları eğitimi, TSE eğitimleri, kültür ve sanat eğitimleri veriliyor. Mühendisliklerin ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olan mühendislik çizim programları eğitimi alan öğrencilerin birçoğu mezun arkadaşlarından iş hayatına bir adım önde başlıyor. Bu eğitimleri oluştururken şu kriterlere dikkat ettik; katılımcıların çalışma hayatlarına daha fazla değer katması, mesleklerinde ilerlemelerini ve iş bulma konusunda imkanlarının kolaylaştırılması.

"İş başvurularında Excel

bilmiyorsanız kabul edilmezsiniz"

Excel basit bir bilgisayar programı olarak görülmesine karşın tarih ve saat işlevleri, finansal ve parasal işlevler, bilgi işlevleri, mantık işlevleri, arama işlevleri, veri tabanı işlevleri, matematik, trigonometri, istatistik işlevleri gibi her alanda ihtiyaç duyulan çözümleri sağlayan fonksiyonlarla analiz ve raporların en başarılı şekilde hazırlanmasını sağlar. Excel, bölümünüz ne olursa

olsun çok ihtiyaç duyulmasının yanı sıra günümüzde işe giriş aşamasında da mutlak ihtiyaç duyulan ve olmazsa olmazlardan biri haline geldi. Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte tüm verilerin dijital ortamda depolanır olması, piyasadaki rekabetten dolayı raporlamalara çok önem verilmesine yol açtı. Böyle bir süreç gelişince de Excel kullanılmak kaçılmaz hale geldi.

SEM'de hangi kurslar veriliyor?

Personel Belgelendirme Birimi

Türkiye Akreditasyon Kurumu ve Mesleki Yeterlilikler Kurumu tarafından akredite olan ve denetimlerden geçerek belgelendirme yapabilecek kurumlar arasında ve Batı Akdeniz Bölgesinde yetkili tek kuruluş olan SEM, bu eğitimleri katılımcılarına veriyor. İş ve Meslek Danışmanları, meslek seçimi aşamasında bulunan, iş bulmada ve seçmede güçlük çeken kişilerin, mesleki becerilerini geliştirmek gibi birçok nitelik ile ilgili sorunlarının çözümüne sistemli olarak yardım eder. İş ve Meslek Danışmanı belgesini alan katılımcılarımız, İŞKUR ve Özel İstihdam Büroları'nda gerekli şartları sağladıkları takdirde çalışabiliyor ve KPSS atamalarında da bu belgeyi kullanabiliyor.

İş Sağlığı Güvenliği Eğitimi

Avrupa birliği uyum yasaları çerçevesinde iş kazaları ve meslek hastalıklarının önüne geçmek için iş sağlığı ve güvenliği hizmetleri zorunlu hale geldi. Kamu ve özel sektörde tehlike sınıfına ve çalışan sayısına göre İş Güvenliği Uzmanlığı, İş yeri Hekimliği ve diğer sağlık personelbulundurulması gerekiyor. Dolayısıyla bu kursta da C Sınıfı İş Güvenliği Uzmanlığı Eğitimi, İş yeri Hekimliği ve Diğer Sağlık Personeli eğitimleri veriliyor. Üniversitelerin Mühendislik, Mi-



marlık, Teknik Eğitim, Teknoloji Fakültesi mezunları ve Fen Edebiyat Fakültesinin Fizik, Kimya ve Biyoloji bölümlerinden mezun olan kişiler de iş sağlığı ve güvenliği bölümüne başvurabiliyor.

Fotovoltaik Sistem Kurulumu Eğitimi

Ülkemiz güneş enerjisi bakımından potansiyeli yüksek olan, bol güneş alan ülkelerden biri. Hal böyle olunca gelecekte uzun dönemli ve büyük ölçekli, yenilenebilir enerji üretimi sunan bir teknoloji önem taşıyor. Fotovoltaik enerjinin gelecekte geniş pazar payına sahip önemli bir enerji üretim yöntemi olacağı ön görülüyor. Bu sektörde çalışacak kişilerin 40 saatten az olmamak üzere uygulama ve bakım konusunda eğitimli ve sertifikalı olması gerektiği Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı tarafından belirtildi. SEM çeşitli kamu kurumları ile iş birliği yaparak oluşturduğu müfredat

çerçevesinde Fotovoltaik sistemi üzerinde hem teorik, hem de uygulamalı bir şekilde eğitim veriyor.

Temel Bilirkişilik Eğitimi

6754 sayılı Bilirkişilik Kanunu kapsamında, 03.08.2017 tarihinde Resmi Gazete' de yayınlanan "Bilirkişilik Yönetmeliği"ne göre her türlü bilirkişilik faaliyetinin yapılabilmesi için "Temel Bilirkişilik Eğitimi" alınması zorunluluğu getirildi. Bakanlık izniyle "Temel Bilirkişilik Eğitimi" vermeye başlayan Sürekli Eğitim Merkezi'nin bu eğitimi vermek için gerekli gördüğü şartlara ve konu hakkında detaylı bilgiye internet sitesinden ulaşabilirsiniz.

SEM'de verilen diğer kurslar

●İleri Excel, ●AutoCAD, ●Sta4CAD, ●3ds Max, ●SAP2000, ●SolidWorks, ●IdeCAD, ●CATIA.

Haber: Hamza Turan

The workshop on “European Union and European Union Turkey Relations, Quo Vadis” has ended

Workshop program on “European Union and European Union Turkey Relations, Quo Vadis” was organized by Suleyman Demirel University Strategic Researches Research and Application Center. The program carried out in the Faculty of Economics and Administrative Sciences Meeting Hall. A number of academicians from Mehmet Akif Ersoy University, Akdeniz University, Ege University and Adnan Menderes University, as well as our university, participated in the program.

In the first session of the two workshops, the “Future of the European Union” was discussed and in the second session the “Future of the European Union-Turkey relations” was discussed and a solution proposal was presented.

The effects of the refugee crisis on relations are discussed in the program and it was emphasized that Turkey, which is conducting studies on refugees, is second in the world in terms of refugee recruitment. Opinions were also reported on the process of Turkey’s full membership to the European Union. The Dean of Faculty of Economics and Administrative Sciences Prof. Dr. Murat Okçu said “Migration crisis has adversely affected relations between Turkey and European Union, both sides should try to solve this problem” and he expressed his ideas for the solutions of the issues such as immigration issues, education, security and health.

The effects of the efforts on the development of the CSDP were also discussed at the meeting, and the effects of the 15 July coup attempt and the subsequent EU-Turkey relationship was dealt with. In addition, the Cyprus issue and the impacts of global economic developments were discussed. A common “outcome statement”, which includes the future of the European Union and the future of Turkey’s relations with the European Union, is going to also be shared with the public in the coming days.

The effects of the efforts on the development of the CSDP were also discussed at the meeting, and the effects of the 15 July coup attempt and the subsequent EU-Turkey relationship was dealt with. In addition, the Cyprus issue and the impacts of global economic developments were discussed. A common “outcome statement”, which includes the future of the European Union and the future of Turkey’s relations with the European Union, is going to also be shared with the public in the coming days.



Inactivity can cost your life

The “deep vein thrombosis” disease, which has recently come to our minds recently, is a type of disease that is particularly prevalent in immobility. Those who have to stand or sit for a long time, of the morning students sitting in the library during the visa-final periods are included in the risk factors. We had an interview about this topic with Dr. Turhan Yavuz who is the Head of the Department of the SDU Medical Faculty Cardiovascular Surgery. What is deep vein thrombosis?

Deep vein thrombosis means clogging of deep venous blood vessels by blood clots. The most frequent sites of this disease are deep venous blood vessels in the leg and hip region. There are various reasons, but most of them are due to disorders of the venous blood vessels valve, deterioration of the blood flow or disorders of the coagulation factors. One of the most dangerous problems that it has caused is the pulmonary embolism. While it is not usually seen at the upper part of the body, deep vein thrombosis may be seen in the arms of the body builders. Nevertheless, the most common one is the leg veins. In addition, these blood clots can break apart and flow into other parts of the vein. When such a blood clot reaches the lungs and plugs a blood vessel there, the lungs become embolized. Pulmonary embolism is a complication that can pose a life threat and can lead to very serious health problems. In recent years interest in this issue has increased because the fourth most important cause of death is pulmonary embolism. The most important cause of pulmonary embolism is deep vein thrombosis.



How does this disease occur and what are the risk factors?

As mentioned in the definition of deep vein thrombosis, there may be several reasons. We can consider the three main factors of its formation; the first is changes in blood flow, the second is disorders in the vein valve and the third disorders of the coagulation factors.

If risk factors are encountered, it can occur in young people, though it is usually seen in people aged 40 and over. People who are long-stayed patients, have long term flights or car journeys, have to stand or sit for long time periods of time at risk more. If we consider the students, it is an important factor to study 8-10 hours per week during the visa-final week in the library or anywhere. This is even called “Laptop Syndrome”. It is more likely to see deep vein thrombosis in people who have been working with a laptop for a

long time and have been sitting for hours. These are the most influential factors in life today. During pregnancy and puerperium, overweight people are also in the risk factors.

What can we do to prevent this disease?

We do not recommend taking alcohol or caffeine on long flights. Because they will cause water loss in the body by the effect of urinary excretion and the blood will thicken and the risk of clot will increase. Therefore, we recommend that those who travel a long distance especially consume water. I propose that students should not sit for long periods and consume caffeine. The best thing they can do is to get up and walk for 5 minutes, move after 45 minutes of study. As the most practical method, it is possible to reduce the risk of clot formation and vein occlusion by wearing a varicose vein socket under the knee. You do not see this disease in animals because they are always on the move. So the most important thing in daily life is the movements.

We made interviews with the Joint Health and Safety Unit at SDU and they informed us about how they are trying to draw attention of their workers to this issue by posters they had hung on the walls in the offices. They indicated that they are trying to keep employees, who work at the desk, informed of many inconveniences that may result from inactivity. The Directorate of Labor and Social Security, General Directorate of Occupational Health and Safety and Hacettepe University jointly published “Healthy Living Guide” and announced that they hope to gain more consciousness by addressing various issues such as illnesses and exercises that may arise from inactivity.

SDU Students are satisfied with the city

A Study on “Student Friendly University City” prepared by University Research Laboratories (UniAr) has been published. The study conducted by Engin Karadağ and Prof. Cemil Yücel is part of the Turkish University Satisfaction Survey (TÜMA-2017). In 2017, 13,694 students from 164 universities in 81 cities, including 108 states and 56 foundations, were gathered.

Having a score of 89 in the study and a grade of success A +, Isparta entered among the cities offering high satisfaction to its students and placed in the 5th place. Classification was made in six categories. The research was carried out in 6 categories and the classification was fulfilled accordingly.

The university towns that succeeded in entering the cities of very high satisfaction, which were described as A +, and the cities of high satisfaction, which were rated A, documented that they offer a high quality life to their students. Satisfied cities were included in category B while cities that were not able to provide satisfaction even though they were potentials were included in category C. The cities that cannot resolve the dissatisfaction and the ones where the dissatisfaction is the highest have D and F scores.

Sıra	Şehir	Ortalama	Seviye
1	Eskişehir	91	A+
2	Antalya	90	A+
3	İzmir	89	A+
4	Çanakkale	89	A+
5	Isparta	89	A+
6	Bursa	88	A+
7	Aydın	88	A+
8	Ankara	87	A+
9	Muğla	86	A+
10	Tekirdağ	86	A+
11	Edirne	85	A+
12	Samsun	85	A+
13	Trabzon	85	A+

Bu takımda herkes şampiyon

SDÜ Spor Bilimleri Fakültesi bisiklet dalında adeta rakipsiz lider. Son zamanlarda alınan üst üste başarılar onları son yılların açık ara şampiyonu yapıyor. Takımda bulunan tüm sporcular her yıl kendi alanlarında şampiyon oluyorlar. Bisiklet takımı hocası Cumhuri Boyraz ile takım hakkında ve şampiyonluğun sırrı ile ilgili konuştuk. Kampüs Doğu Batı olarak her yıl şampiyon olan bisiklet takımının hikayesini, başarılarını sizler için derledik.

3 senedir bisiklet takımını çalıştıran Ömer Cumhuri Boyraz, ayrıca fitness eğitmenliği de yapmakta. Kıdemli bir antrenör olan Boyraz SDÜ Spor Bilimleri Fakültesi'nde sözleşmeli öğretim görevlisi olarak çalışıyor. Bisiklet takımının güçlü olduğunu belirten Boyraz sözlerine şu şekilde devam etti; "A Milli bisiklet sporcusuyum. Yüzüm üzerinde milli müsabakaya katıldım, dört yüzüm üzerinde uluslar arası müsabaka deneyimi olan biriyim. 2010-2016 yılları arasında Türkiye ikinciliğim, 2014 yılında 3 farklı dalda Türkiye dördüncülüğüm var ve hala aktif olarak müsabakalara devam ediyorum. İki senedir de Spor Bilimleri Fakültesi'nde derslere giderek, fakültemiz bünyesinde her sene giderek artan milli bisikletçilerimizle birlikte uzmanlık derslerini işliyoruz. Şuan rol model olarak Türkiye'de tekiz, bu alanda bisikletin antrenman bilimi ve metodolojisini çalışan tek üniversiteyiz. Bunun getirisi olarak da son 3 senedir kadınlar ve erkekler kategorisinde bireysel bazda ve takımlar bazında Türkiye şampiyonuyuz. Erkeklerde her yıl ilk 10'u rahatlıkla kapatabiliyoruz, kadınlar kategorisinde ilk 5'i kapatabilecek kapasitedeyiz, zaten takımlar bunun neticesinde şampiyon geliyor. Bunun şöyle bir sırrı var, buradaki temel yapı bundan 5 yıl öncesine sayın Dekanımız Prof.Dr. Fatih Kılınc hocamızın bisiklet branşını açmasıyla başlamıştır. Daha sonra benim gelmem ve Fatih hocamın tecrübeleri ve bilgisinin birleşimi ile tamamen 12 ayın 11 ayını antrenmanla geçiriyoruz ve biz bu 11 ayın her 4 haftasında bir sporcularımızın performans testlerini yapıyoruz. Bu testlerin neticesinde de sporcuların gelişme düzeylerini inceleyerek her 4 haftada bir yeni antrenman programı yazarak gelişmeyi tamamen bilimsel olarak yürütüp, izleme şansına sahibiz. Bunun neticesinde de zaten başarı kaçınılmaz hale geliyor. Bu iş uluslar arası düzeyde olup uluslararası standartlarda yapıyoruz, uluslararası arenada bisikletçilerimiz yarışıyor. Dünya Bisiklet Birliğinin İsviçre'de ki test merkezine giden sporcularımız var. Bu Türkiye'de şuan ilk ve tek bir şey. Bunlar tamamen sistemli, planları, programlı ve testler üzerine, bilimsel olarak çalışmamızdan kaynaklanıyor.

"Takımımızın şuan Türkiye'de bir emsali yok, ciddi anlamda bir rakibimiz yok"

Her yıl şampiyonuz ve dünya karması gibi bir takımımız var. Başta Dekan hocamız olmak üzere fakültemiz imkanlar neticesinde bize tam destek veriyor. Laboratuvarı kullanmaktan tutunda, spor salonlarından, fitness salonlarına hepsini tam manasıyla



kullanabiliyoruz. Biz üniversitemizi şuan zirvede tutmaya çalışıyoruz ve bisiklet takımı olarak uzun yıllardır zirvedeyiz. Fakat diğer branşlarda da çok iyi noktalara geldik. Bizim bundan sonraki hedefimiz uluslararası arena, uluslararası arenada kesinlikle derece getireceğimize inanıyoruz. Bunun için hep birlikte bir tık daha fazla çalışıp, daha fazla motive ve istekli olmamız gerekiyor. Hedeflerimizden bir tanesi de üniversitemizi ilk 5 üniversite içerisine sokmak. Son 3 senede 46. sıradan 17. sıraya kadar yükseldik. Bunu ilk 5 sıraya taşıyabileceğimize inanıyoruz, diğer branşlarda dahil olmak üzere çok ciddi bir çalışma söz konusu. Biz en iyisi olmaya, çalışmaya devam edeceğiz." dedi.

Şampiyonlarımızın kendilerini tanıtmaları için mikrofonu onlara uzattık. Bakalım onlar bisiklet sporuna nasıl başlamış, onları teşvik eden ne olmuş. Şampiyonluk sırları ve hedefleri neler, ileriye dönük planları var mı? Söz şimdi şampiyonlarda.

Veysel Gülmez

SDÜ Spor Bilimleri 4.sınıf öğrencisi olan Veysel Gülmez, profesyonel anlamda bisiklet kullanmaya 14 yaşında başladı. Ufak yaşlardan beri bisiklet sporuyla ilgilenen Gülmez; "2016 yılında Türkiye Şampiyonası'nda 23 yaş altı erkekler kategorisinde Türkiye ikinciliğim var. Daha sonra 2017 yılında Koçfest Türkiye ikinciliğini kazandım. En son düzenlenen yarışta, Denizli'nin Çameli ilçesinde yapılan Türkiye maraton şampiyonasında 23 yaş altı erkeklerde Türkiye şampiyonu oldum. Daha sonrası Kapadokya Eleme Yarışı'nda Türkiye ikincisi oldum. Üniversitemizin desteği sayesinde başarılarımız günden güne artıyor. Eğitmenimiz Cumhuri Boyraz eşliğinde müthiş çalışmalar yapıyoruz. Türkiye'de ki bisiklet branşında en iyi takım unvanı bizim elimizde bulunuyor. Bisiklet sporu sayesinde hayatımda bir sürü değişiklikler oldu. Kötü alışkanlıkları olan birisiydim, hepsini bıraktım. Daha sonra bisiklet sayesinde üniversiteye geldim. Kazandığım başarılar sayesinde de Milli Sporcu oldum, burs kazandım ve şuan kendimi geçindirebiliyorum. Bisiklete herkesin binmesini tavsiye ediyorum, kesinlikle herkes kullansın, müthiş bir his." dedi.

Emre Yavuz

2016 yılında SDÜ Spor Bilimleri Fakültesi'ne başlayan Emre Yavuz, 5 yıldır profesyonel olarak bisiklet sporu ile ilgileniyor. 2016-2017 yılında Elitler'de Mtv branşında Türkiye şampiyonu ve 2016 Koç Fest erkeklerde Türkiye şampiyonu olan Yavuz; "Şampiyonluğun en büyük sırrı eğitmenimiz Ömer Cumhuri Boyraz sayesinde çok yoğun ve bilimsel olarak çalışmak, performans testle-

rimiz sonucunda programlar yazılmasıdır. Bu başarıların ardından uluslararası bisiklet takımına geçtim. Bu benim için çok büyük bir başarı çünkü bu sayede büyük ilerlemeler kat ettim. Hedefim tabii ki bununla sınırlı değil. Sonuçta ben Türkiye şampiyonuyum. Bunun daha Balkan şampiyonluğu, Avrupa ve Dünya şampiyonluğu var. Derece yapabileceğim birçok yarış var. Şuan tamamen bunlara odaklandım. Ben de diğerleri gibi bisiklete profesyonel başlamadım. Ufak yaşlarda mahallemizde yapılan amatör yarışlara katılarak başladım bisiklet serüvenine. Bisiklet sürmek çok hoşuma gitti ve bırakmak istemedim. Şimdi buralardayım. Tabii ki bisiklet kullanmak hem yetenek hem de çalışmaların sonucu, sadece yetenek ya da sadece çalışmak diyemeyiz bu ikisi tamamen doğru orantılı. Ben hem çalıştım hem de var olan yeteneğimi kullandım ve şampiyon oldum. Bana destek veren herkese sonsuz teşekkürler. Tüm üniversitemizden desteklerini bekliyoruz." dedi.

Adil Deniz Karacagil

19 yaşında olan Adil Deniz Karacagil, bisiklet sporuyla profesyonel anlamda 5 yıldır uğraşiyor. 2017 yılında SDÜ Spor Bilimleri Fakültesi'ne başlayan Karacagil; "2017 yılında gençler kategorisinde Türkiye Şampiyonası 6.ayak Ordu'da düzenlenen yarışta Türkiye derecem var. Geçen yıl Kıbrıs'ta düzenlenen yarışta yine aynı şekilde derece elde ettim. Burada daha iyi olabilmek için çalışmalarımıza devam ediyoruz, eğitmenimiz, tüm takım arkadaşlarımız ile tam gaz çalışıyoruz. Amacımız elde ettiğimiz başarıları uluslararası klasmanda da yapabilmek. Fakültemiz ve bize destek olan tüm hocalarımıza teşekkür ediyoruz." dedi.

Büşra Önder

SDÜ Spor Bilimleri Fakültesi 3.sınıf öğrencisi olan Büşra Önder, çok küçük yaşlardan beri bisiklet sporuyla ilgileniyor. 2010 yılından beri profesyonel şekilde bisiklet sporuyla uğraşan Önder; "2012 yılında Türkiye şampiyonu oldum, bu şampiyonluktan sonra sürekli dereceler ve başarılar gelmeye başladı. Üniversiteyi bitirdikten sonra akademisyenlik yapmayı düşünüyorum. Eğitimi olmak isteyen biriyim. Sporda daha ileriye gitmek için kendimi sürekli geliştiriyorum. Avrupa ve Dünya şampiyonasında başarılı olabilmek için tüm testlerimiz ve başarılarımız devam ediyor. Başta Prof. Dr. Fatih Kılınc hocama ve Cumhuri Boyraz hocama ve bize destek olan tüm hocalarımıza, arkadaşlarımıza teşekkür ediyorum." dedi.

Ayşe Çakır

SDÜ Spor Bilimleri Fakültesi 3.sınıf öğrencisi olan Ayşe Çakır, 8 yıldır profesyonel olarak bisiklet sporuyla ilgileniyor. Bisiklet sporunu çok sevdiğini dile getiren Çakır; "2013 yılından itibaren 2014-2015-2016-2017 Türkiye şampiyonuyum ayrıca Balkan şampiyonluğum var. Yıldızlarda, Genç Bayanlarda ve Büyük Bayanlarda 4 yıldır üst üste şampiyon oluyorum. Bu başarımın sırrını ben sürekli çalışmaya, sistemli ve bilgili eğitmenler eşliğinde çalışmaya bağlıyorum. Tüm çalışmalarımız tam gaz devam ediyor. Üniversitemizi en iyi noktalara getirmeyi hedefliyoruz" dedi. **Haber: Mesut Baydar**



SDÜKKAN T-SHIRT & HEDİYELİK ÜRÜN TASARIM YARIŞMASI

BAŞVURU TARİHİ: 27 KASIM - 20 ARALIK 2017
SONUÇLARIN AÇIKLANMASI: 27 ARALIK 2017

BAŞVURULAR sdukkan32@gmail.com ADRESİNE
ONLİNE OLARAK YAPILACAKTIR

İletişim: 0 246 211 1041 - sdukkan32@gmail.com

  [sdukkanim](https://www.facebook.com/sdukkanim)

Detaylı bilgi için: www.sdu.edu.tr ve sdukkanim Facebook sayfasından ulaşabilirsiniz.



HER İKİ KATEGORİNİN
1.'SİNE 500TL **HEDİYE**
2.'SİNE 250TL
3.'SİNE 100TL **ÇEKİ**