



Atılım

Haber

10 Kasım 193∞

Saygı, minnet ve özlemle anıyoruz...



ATILIM ÜNİVERSİTESİ

2-8

Yapay Zeka

10-11

*How Atılım Shapes
Academics*

17-19

*Atılım'da Vize
Haftası*

26

Atılım'ın Voleybolcuları

ÖLÜMSÜZ BİR FİKRİ ANMAK: 10 KASIM'DA ATATÜRK



10 Kasım 1938, saat 09.05!

Büyük Önder'in hayata gözlerini yumduğu an...

O andan itibaren her yıl 10 Kasım'da saatler her 9'u 5 geçtiğinde Türkiye'de hayat bir dakika duruyor.

Çünkü her 10 Kasım sadece bir anma değil, bir millet için derin bir özlemin yeniden yeşerdiği, saygı ve minnetin sokaklara, meydanlara ve okullara taşıdığı bir gün.

Bu büyük kayıp günü, aslında Atatürk'ün öğretilerinin ve ideallerinin de bir kez daha hatırlandığı, onun yol göstericiliğinin kalplerde tekrar hissedildiği bir gün.

O gün meydanlarda ve ekranlarda, Atatürk'ün vizyonu, devrimleri ve çağdaş Türkiye için ortaya koyduğu hedefler anılıyor.

Okullarda, üniversitelerde ve kamu kurumlarında düzenlenen anma programlarıyla yeni nesillere onun sözleri, büyük başarıları ve çağdaş Türkiye için çizdiği vizyonu hatırlatılıyor.

Her bir birey, o günü büyük bir farkındalıkla yaşıyor; sadece hatırlamakla kalmayıp, onun değerlerini ve mirasını geleceğe taşımanın önemini yüreğinde hissediyor.

Bu bilinçle, sabah 09.05'te çalan sirenler sadece bir anma değil, Cumhuriyet'imize ve değerlerimize olan bağlılığımızı gösteren bir işaret.

Bu bilinçle durulan saygı duruşu, onun ideallerini yaşatan büyük bir eylem.

Mustafa Kemal Atatürk, kalbi vatan sevgisiyle çarpan her Türk evladının bağrında ve Cumhuriyet'in her köşesinde yaşamaya

devam eden ölümsüz bir fikir, bir düşünce yapısı.

Onun bıraktığı bu miras ve idealler yarınlarımıza ışık tutan, Türkiye Cumhuriyeti'nin geleceğine yön veren en büyük güvencemiz.

Bu nedenle sadece 10 Kasım'larda değil her gün, Büyük Önder'imize derin bağlılığımızı ve minnetimizi şükranla sunuyoruz.



REKTÖR FAKÜLTEDE

Atılım Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Erkan Eryılmaz, kasım ayında “Rektör Fakülte” programı kapsamında, İşletme Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi Sivil Havacılık Okulu öğrencileriyle bir araya geldi.



Atılım Üniversitesinde son iki yıldır yürütülen “Rektör Fakülte” programı devam ediyor.

Rektör Prof. Dr. Erkan Eryılmaz, kasım ayında da program kapsamında, İşletme Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi Sivil Havacılık Okulu’nu ziyaret etti.

Çalışma salonlarında ve sosyal alanlarda öğrencilerle bir araya gelen Prof. Dr. Eryılmaz, öğrencilerle sohbet etti, onların sorunlarını ve taleplerini dinledi.

Rektör Fakülte programı nedir?

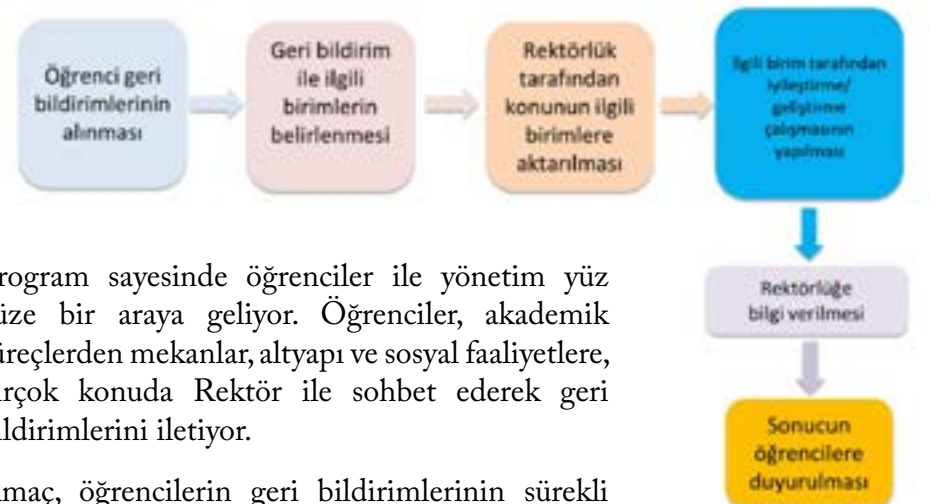
Atılım Üniversitesi’nde öğrenci geri bildirimleri için dört yöntem kullanılıyor.

Bunlar, Rektör Fakülte programı, Dekan-Öğrenci Buluşmaları, öğrenci çalıştay ve memnuniyet anketi.



Rektör Fakülte programı ve Dekan-Öğrenci Buluşmaları güz ve bahar dönemi olmak üzere yılda iki kez gerçekleştirilirken, çalıştay ve memnuniyet anketi de yılda bir kez yapılıyor.

Bu noktada 2023-2024 akademik yılında başlatılan Rektör Fakülte programında Rektör, bizzat fakülteleri ve yüksekokulları güz ve bahar dönemlerinde ziyaret ediyor.



Program sayesinde öğrenciler ile yönetim yüz yüze bir araya geliyor. Öğrenciler, akademik süreçlerden mekanlar, altyapı ve sosyal faaliyetlere, birçok konuda Rektör ile sohbet ederek geri bildirimlerini iletiyor.

Amaç, öğrencilerin geri bildirimlerinin sürekli iyileştirme/geliştirme çalışmaları kapsamında kullanılmasını sağlamak.

AKADEMİ

MAKİNELERİN ÖĞRENME GÜCÜ: KODDAN MÜZİĞE, YAPAY ZEKÂ ARAÇLARININ GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLERİ

Yapay zekânın hayatımıza girmesiyle hızlı bir değişimin tam ortasındayız.

Artık, hangi yemeği yapmaktan akşam izleyeceğimiz film önerilerine, çeviriden içerik oluşturmaya, çizimden sanat eseri yaratmaya yapay zekâ kullanımı günlük hayatımızın parçası hâline geldi. Peki hayatımıza giren bu yapay zekâ nedir? Tek bir araç mı yoksa birden fazla yapay zekâ mı var?

Yapay zekâ yalnızca bir program değil; veriyi analiz eden, insan dilini anlayan, problem çözebilen ve farklı sektörlerde yenilikleri mümkün kılan geniş bir teknoloji ekosistemi.

Yapay zekâ programlarının kullanım alanları da çeşitli; farklı görevlere odaklanmış çeşitli programlar bulunuyor. Gelin bunlara birlikte göz atalım.



Büyük Dil Modelleri (LLM): ChatGPT, Gemini ve Claude

Günümüzde üç büyük yapay zekâ sohbet modeli öne çıkıyor: ChatGPT, Gemini ve Claude.

Bu modeller metin üretimi, kodlama, analiz ve yaratıcılık gerektiren görevlerde yüksek performans sergilerken, hız, gerçek zamanlı bilgi erişimi ve etik tutarlılık açısından farklılıklar gösteriyor.

TechRadar ve Tom's Guide, bu üç modeli şöyle karşılaştırıyor:

ChatGPT, sahip olduğu "Gelişmiş Ses Modu" ve geniş eklenti (GPTs) desteği sayesinde, çok yönlülük ve etkileşim konusunda rakiplerinden üstün. Her iki kaynak da onu "en iyi genel amaçlı asistan" hâline getiriyor.

Gemini, Google Workspace (Docs, Drive, Gmail) ile doğrudan çalışabilmesi ve Google arama altyapısını kullanarak sunduğu güncel bilgi erişim hızıyla diğer modellere göre daha avantajlı. Özellikle araştırma yaparken kaynakları doğrulama konusunda öne çıkıyor.

Claude ise robotik olmayan "insani" dil yeteneği ve çok uzun metinleri (kitap boyutundaki dosyaları) tek seferde işleyebilen geniş bağlam penceresiyle yaratıcı yazılık ve kod analizi konularında ChatGPT ve Gemini'den daha başarılı bulunuyor.

Görsel üretim araçları: Midjourney ve DALL·E 3

Görsel üretimde ise Midjourney ve DALL·E 3 öne çıkıyor.

PCMag ve Tom's Guide verilerine göre, ışık, doku ve sanatsal kompozisyon konusunda Midjourney, rakibinden daha üstün.

Özellikle portrelerde, sinematik sahnelerde ve "yapay zekâ olduğu belli olmayan" görseller üretmede profesyonel tasarımcıların ilk tercih.

DALL·E 3 ise karmaşık ve uzun metinleri görselleştirmede Midjourney'den daha başarılı bulunuyor.

Tom's Guide, DALL·E 3'ün en büyük avantajının "teknik bilgi gerektirmemesi" olduğunu vurguluyor.

Kullanıcılar Discord gibi karmaşık arayüzlerle uğraşmak yerine ChatGPT ile sohbet eder gibi görsel düzeltebiliyor.

Ayrıca, görsel içine doğru metin yazma (tabela, afiş vb.) konusunda da daha yetenekli olduğu belirtiliyor.

Müzik ve ses üretim araçları: Suno ve AIVA

TechCrunch, Unite.AI ve MusicRadar'ın analizlerine göre, yapay zekâ destekli ses ve müzik üretimi, profesyonel stüdyo kalitesini herkesin erişimine sunarak yeni bir dönem başlatmak üzere.

TechCrunch, Suno ve AIVA gibi araçların "metinden şarkı üretme" yeteneğiyle müzik üretimini demokratikleştirdiğini savunuyor.



Ancak Unite.AI, ElevenLabs gibi ses klonlama teknolojilerinin ulaştığı ürkütücü gerçekçiliğin, kimlik güvenliği ve etik tartışmaları da beraberinde getirdiğine dikkat çekiyor.

MusicRadar ise AIVA'yı Suno'dan farklı bir yerde konumlandırıyor.

AIVA, hazır bir şarkı sunmaktan ziyade oyun müzikleri veya film müzikleri yapan profesyonellere "MIDI" düzeyinde müdahale imkânı sunuyor. Yani kullanıcı, yapay zekânın ürettiği notaları tek değiştirebilir ki bu da onu "eğlence aracı" olmaktan çıkıp "profesyonel bir stüdyo asistanı" hâline getiriyor.

Bunun yanında Suno, sadece birkaç kelimelik bir talimatla (Örneğin: "80'ler tarzı hüzünlü bir pop şarkısı") vokal ve sözler dahil tam bir şarkı üretebilmesiyle rakiplerinden ayrılıyor. Bu noktada müzik bilgisi olmayan kullanıcılar için en hızlı ve etkileyici sonuç veren bir araç.

ElevenLabs'ın ise insan sesini tonlama ve duygu değişimleriyle taklit etme konusunda "rakipsiz" olduğu düşünülüyor.

Ancak bu üstün başarı, dolandırıcılık ve izinsiz ses kullanımı (deepfake) riskleri de artırıyor. Diğer müzik araçlarının aksine, ElevenLabs daha çok seslendirme ve dublaj odaklı.

Kodlama araçları ve güvenlik tartışmaları

The Hacker News ve ZDNET'in analizlerine göre, yapay zekâ destekli kodlama asistanları hız kazandırsa da güvenlik ve gizlilik stratejileri konusunda iki farklı yaklaşım öne çıkıyor.

GitHub Copilot'un hızla yayıldığı ancak önerdiği kodlarda güvenlik açıkları olabileceği vurgulanıyor. Rakibi Tabnine'in ise özellikle kurumsal gizlilik ve kodun dışarı sızması konusunda daha güvenli bir liman olduğu belirtiliyor.

GitHub Copilot, arkasındaki devasa açık kaynak kod kütüphanesi (GitHub verileri) sayesinde çok daha geniş bir yelpazede, yaratıcı ve karmaşık kod blokları önerme konusunda daha yetenekli.

Ancak bu geniş havuzdan gelen kodların bazen eski veya hatalı (buggy) kalıpları da içerebildiği kaydediliyor.

ZDNET'in karşılaştırmasına göre Tabnine, Copilot'ın aksine kodları tamamen yerel makinede (veya özel sunucuda) işleyebilmesiyle rakiplerinden üstün.

Copilot çalışmak için kodunuzu buluta gönderirken, Tabnine "şirket içi" kalabiliyor. Bu özellik, fikri mülkiyetinin ve kodlarının dışarı çıkmasını istemeyen bankalar veya savunma sanayisi gibi güvenlik odaklı kurumlar için Tabnine'i daha güvenli bir seçenek haline getiriyor.

The Hacker News, Copilot'ın bazen SQL Injection gibi bilinen güvenlik açıklarına sahip kodlar önerebildiğini kaydediyor.

ZDNET ise Tabnine'in sadece kullanıcının kendi güvenli kod tabanı üzerinde eğitilebilme özelliği sayesinde (Enterprise sürümünde), dışarıdan "kötü kod" öğrenme riskini minimize ettiğini, bu nedenle kontrollü büyüme için daha uygun olduğunu belirtiyor.

DERSLERİN YENİ YARDIMCISI YAPAY ZEKANIN TEHLİKELERİ

Atılım Üniversitesi İşletme Fakültesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümü Öğretim Görevlisi Murat Erdem Çeliker:

“En kötü kullanım şekli kendilerinden istenileni olduğu gibi yapay zekaya aktarıp çıktıyı okumadan getirmek”

“Bunlar bir şekilde elbette tespit edilebilir şeyler ama kendini kendi eliyle süreçten izole eden öğrenci için gelişim de haliyle mümkün olamıyor”

“İdeal olan, erişebildikleri her kaynağı kullanmaları ama aynı zamanda neyi neden yaptıklarına dair sağlam bir bilgi altyapısı, vizyon ve algıya sahip olmaları”



Atılım Üniversitesi İşletme Fakültesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümü Öğretim Görevlisi Murat Erdem Çeliker ile öğrencilerin yapay zekâ kullanımlarını konuştuk.

Yapay zekaya en hızlı uyum sağlayanların öğrenciler olduğunu belirten Çeliker, ancak bunun olumsuz sonuçları da beraberinde getirdiğini söyledi.

Çeliker, “Maalesef yakın zamanlı araştırmalar öğrenmede, öğrenilenleri uzun süre akılda tutmada ve genel zihinsel aktivitelerde gerileme olduğu yönünde sonuçlar ortaya koymuş görünüyor.” dedi.

Öğrencilerin yapay zekayı doğrudan kullanmasının önemine işaret eden Çeliker, “Halbuki yapay zekadan alınan cevapları ya da yaptırdıkları ödevleri sorgulayıcı bir yaklaşımla ele alıp kendilerini geliştirmek için kullanabilseler o zaman faydalı bir potansiyelden söz edebiliriz.” diye konuştu.

Bu yaklaşımı oturtabilmek için derslerde farklı yapay zekâ araçlarını kullanıp sonuçlar üzerine karşılaştırmalar yaptıklarını anlatan Çeliker, “Promptları ve sonuçları değerlendirme alışkanlığı oluşturmaya çalışıyoruz. İdeal olan, erişebildikleri her kaynağı kullanmaları ama aynı zamanda neyi neden yaptıklarına dair sağlam bir bilgi altyapısı, vizyon ve algıya sahip olmaları. Bu sayede de kendi akıl yürütmeleri doğrultusunda özgün çıktılar ortaya koyabilmeleri.” ifadesini kullandı.



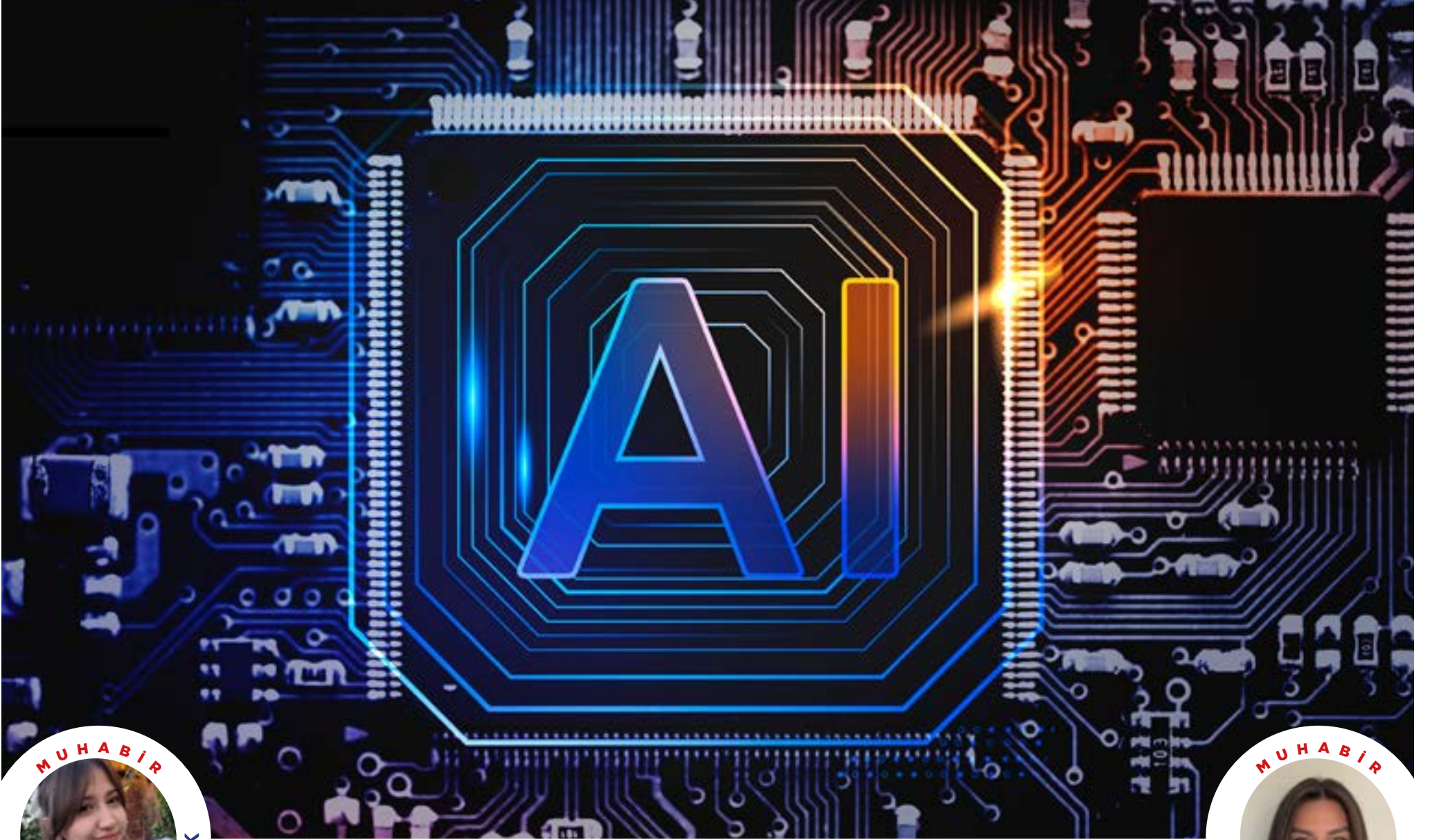
“En kötü kullanım şekli, yapay zekaya aktarıp çıktığı okumadan getirmek”

Öğrencilerin yapay zekâyı kullanım alışkanlıklarına da değinen Çeliker, “En kötü kullanım şekli kendilerinden istenileni olduğu gibi yapay zekaya aktarıp çıktığı okumadan getirmek. Bunlar bir şekilde elbette tespit edilebilir şeyler ama kendini kendi eliyle süreçten izole eden öğrenci için gelişim de haliyle mümkün olamıyor. Bir diğeri de zaten kendilerinden isteneni doğru anlayıp tutarlı sonuçlar alabilecekleri promptlara dönüştürememeleri.” dedi.



AKADEMİ

ATILIM'DA ÖĞRENCİLER YAPAY ZEKÂYI NASIL KULLANIYOR?



Yapay zekânın yükselişi yalnızca sektörleri değil, üniversite yaşamını da doğrudan etkiledi.

Atılım Üniversitesi öğrencileriyle yapılan röportajlar, yapay zekânın eğitim süreçlerinde artık vazgeçilmez bir araç haline geldiğini gösteriyor.



Öğrencilerin büyük çoğunluğu ödev hazırlarken, sunum tasarlarırken, araştırma yaparken ve metin düzenlerken yapay zekâdan destek aldığını belirtiyor.

Öğrenciler, teknolojiyi çoğu zaman bir "kopyalama aracı" olarak değil, yol gösteren bir yardımcı olarak konumlandırıyor.

Gülay Erdoğan - Endüstri Mühendisliği (3. Sınıf)

"Ürün prototiplerinde en gerçekçi dokuyu sunduğu için Midjourney'i kullanıyorum. O bana tasarımı profesyonel bir çıktı olarak veriyor, ben de üretim maliyetlerini hesaplamaya odaklanıyorum."

Damla Akıncı - Halkla İlişkiler ve Reklamcılık (4. Sınıf)

"Hazır cevap almak yerine nasıl yapacağımı anlatmasını istiyorum. Bana yön veriyor, ben geliştiriyorum."

Yusuf Çol - İşletme (4. Sınıf)

"Sunum hazırlarken fikir üretmek daha kolay oluyor. Konuyu kısa ve anlaşılır anlattığında makaleleri okumak daha rahat."

Emre Çetinkaya - Halkla İlişkiler ve Reklamcılık (3. Sınıf)

"Bir konuyu anlamadığımda uzun makale okumak yerine önce yapay zekâdan özet alıyorum. Sonra ayrıntıya giriyorum; böylece zaman kazanıyorum."

İrem Bozan - Halkla İlişkiler ve Reklamcılık (4. Sınıf)

"Sunumlarımda teknik terimlerle uğraşmak yerine DALL·E 3 ile sohbet ederek aklımdaki reklam kampanyasını saniyeler içinde ekrana yansıtabiliyorum. Bu hız, teknik detaylarda kaybolmadan yaratıcı sürece daha fazla vakit ayırmamı sağlıyor."



Genel tabloya bakıldığında yapay zekâ, Atılım Üniversitesi'nde artık bir teknoloji trendi değil, öğrenme yöntemlerini dönüştüren, üretim sürecini hızlandıran ve akademik yaşama yön veren önemli bir araç haline gelmiş durumda.

AKADEMİ

ÇEVİRİDE YAPAY ZEKAYA GÜVENEİLİR MİYİZ?



TRT Tabii platformunda editör ve Dil Çevirisi ve Yorumlama Uzmanı Övünç Uygur:

- “Güvenemeyiz çünkü öz bilinci, iradesi, vicdanı, hayal gücü, adalet duygusu, ölçülülüğü olmayan bir araç, çevirmenin yerini tutamaz.”
- “Mesajları çevirir, anlamı olabildiğince aktarmaya çalışır ama bunu özverili şekilde meslek bilinciyle, işin felsefesiyle yapabilecek noktada değildir, ancak işin teknisyeni noktasına evrilmiştir”
- “Yapay zekâdan direkt olarak sonuç odaklı yardım almak yerine süreç odaklı yardım almak hem kişilerin hem öğrencilerin öğrenme ve gelişim sürecine büyük katkıda bulunacaktır”



Artık birçok kişi farklı dillerdeki yazıları yapay zekayla çeviriyor.

Kimi makale yazmakta kullanırken, kimi haberleri bu şekilde okuyor.

Hatta bazıları dili bilmediği insanlarla anlık çeviriler vasıtasıyla anlaşıyor.

Peki yapay zekâ, çeviri alanını ve dil öğrenme gereksinimini nereye götürüyor?

Çevirinin doğruluğuna ne kadar güvenilebiliriz?

Bu sorunun yanıtını, Atılım Üniversitesi'ne konuk olan, TRT Tabii platformunda editör ve Dil Çevirisi ve Yorumlama Uzmanı Övünç Uygur ile konuştuk.

Yapay zekâ çağında çeviri nereye gidiyor?

Övünç Uygur: Yapay zekâ çağında çeviri araç olmaktan çıkıp amaca doğru evriliyor. Görsel işitsel medyada da farklı bir tutum söz konusu değil. Çeviriler artık yapay zekâ sisteminde yapıldıktan sonra çevirmenin inisiyatifte bırakılmakta.

Her ne kadar şu an bir kontrol mekanizması olan insan faktörü var olsa da gelecekte bunun da aşılabileceğini düşünüyorum ve en kötü senaryoda, gelecekte sahip olduğumuz fikirlerin, okuduğumuz kitapların, izlediğimiz içeriklerin hepsinin kaynağı, motifi insandan makineye evrilecek. O zaman geldiğinde araç iken amaç hâline getirilmesinin zararlarını daha net göreceğiz.

Yapay zekaya çevride güvenilebilir miyiz?

Övünç Uygur: Güvenemeyiz çünkü öz bilinci, iradesi, vicdanı, hayal gücü, adalet duygusu, ölçülülüğü olmayan bir araç, çevirmenin yerini tutamaz. Mesajları çevirir, anlamı olabildiğince aktarmaya çalışır ama bunu özverili şekilde meslek bilinciyle, işin felsefesiyle yapabilecek noktada değildir, ancak işin teknisyeni noktasına evrilmiştir.

Öğrenciler çeviride yapay zekadan nasıl yararlanmalı? Nelere dikkat etmeli?

Övünç Uygur: Yapay zekâdan direkt olarak sonuç odaklı yardım almak yerine süreç odaklı yardım almak hem kişilerin hem öğrencilerin öğrenme ve gelişim sürecine büyük katkıda bulunacaktır. Çeviribilim alanındaki tezleri, makaleleri



yahut eserleri araştırmada, sonuçlarını kıyaslamada, öğretilerini özetlemede çok etkili olduğu kanısındayım.

Fakat belirli bir metni kopyalayıp çevirisini yapay zekâdan elde etmenin bir noktadan sonra insanın düşünme şeklinin de yapay zekâyı evrilip özgün yolunu kaybettireceğini düşünüyorum.

Kendi adıma konuşmam gerekirse, öğrencilerden beklenti bu noktada kendilerini süreç odaklı geliştirmeleri, sonuç odaklı ilerlememeleri olur. Verilen ödev, konu, araştırmaları kendileri didik didik edip bulmadıkça, sıralamasını yapmadıkça, özüne inmedikçe yapay zekânın sunduğu tüm sonuç maalesef ki kalıcı olmayacak, günü kurtaracaktır.

Yapay zekâ yeni bir dil öğrenmenin önemini azaltıyor mu ya da farklı dil öğrenmeyi gereksiz kılacak mı ve bunun riskleri nedir?

Övünç Uygur: Dil öğreniminden bahsetmeden önce dilin öneminin altını tekrar çizmek gerek. En başında Homo Sapiens'in Neandarthalleri yenmesini sağlayan bu etkin iletişim aracı dildir. İnsanları ortak bir hayalde, hikâyede birleştiren de dil olmuştur. Din, para, ulus, hukuk gibi kavramları bile şekillendiren, hayalleri kolektif bir inançta toplayan da yine dildir. Bu dili yapay zekânın şekillendirmesi, yeni bir dil bağlamından sıyrıp insanın düşünce biçimine ket vurması, insanları daha kolaylaştırması yakın gelecekte bence imkânsız değil. Fakat etik olarak doğruluğu tartışma konusu olmalı. Homo Sapiens'in Homo Deus'a dönüşümü, etiğin unutulmasının ileride anlam krizine yol açması işten bile olmayacaktır.

AKADEMİ

REKLAMCILIKTA YAPAY ZEKÂ: HEM FIRSAT HEM RİSK



Atılım Üniversitesi İşletme Fakültesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümü Öğretim Görevlisi Murat Erdem Çeliker:

- “Yapay zekâ kullanımının reklamcılık ve genel anlamda içerik üretimini temelden değiştirdiği bir dönemden geçiyoruz”
- “Çok büyük markalar için basit kaçan uygulamalar imaj için çok da olumlu olmayabilir. Bu nedenle güven ve itibar konusunda riskli bir alan olduğunu düşünüyorum”
- “Prodüksiyon imkânlarını genişletmesi üretimi daha da geniş kitlelere yayarak sıra dışı eserlerin de ortaya çıkmasına imkan sağladı. Bu olumlu durumu da göz ardı etmemeliyiz”



Reklamcılık ve iletişim alanında yapay zekânın kullanım oranı hızla artarken, eğitimde öğrencilerin yapay zekâ araçlarına yönelişi de dikkat çekiyor.

Atılım Üniversitesi İşletme Fakültesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümü Öğretim Görevlisi Murat Erdem Çeliker, teknolojinin üretim süreçlerini kolaylaştırdığını ancak aynı zamanda özgünlük kaybı, etik sorunlar ve bilgi kalıcılığında gerileme gibi risklerin ortaya çıktığını belirtiyor.

Reklamcılık alanında şu anda yapay zekâ ne kadar kullanılıyor?

Murat Erdem Çeliker: Yapay zekâ kullanımının reklamcılık ve genel anlamda içerik üretimini temelden değiştirdiği bir dönemden geçiyoruz. Stratejik planlamadan kampanya ve içerik tasarımı ve nihayetinde üretimine kadar her alanda yapay zekâ uygulamalarından faydalanmak mümkün. Özellikle üretken yapay zekâ uygulamaları maliyet konusundaki büyük avantajlarıyla kullanımı hızla yaygınlaştı.

Reklamcılık alanında kullanımı ne kadar yaygın?

Murat Erdem Çeliker: Yaygınlığına dair sağlıklı bir veri olduğundan emin değilim ama kendi gözlemlerimizden özellikle sosyal medyada epey yaygın olduğunu söyleyebiliriz.

Reklamcılık alanında hangi alanlarda ve aşamalarda yapay zekâyâ başvurulabilir?

Murat Erdem Çeliker: Herhangi bir iletişim kampanyasında amacımızı netleştirdikten sonra hedef kitle, strateji, kanallar medya planlaması dahil teknik ve yaratıcı her süreç yapay zekâ tarafından yerine getirilebilir.

Reklamcılık alanında verimlilik açısından yapay zekâ nasıl kullanılmalı?

Murat Erdem Çeliker: Burada etik kullanım önemli. Teknoloji her daim yasal düzenlemelerden çok daha hızlı ilerliyor ve bu baş döndürücü hız bazen sonuçlarını yeterince tartmadan henüz yasal düzenlemeleri olmayan alanlarda zararlı sonuçları olabilecek uygulamalara yol açıyor. İnsanların benzerliklerinin yeniden üretilmesi, ses ve görüntülerin çoğaltılması veya gerçekte var olmayan kusursuz görünümlü insanlar üzerinden mesela fitness, diyet gibi konularda pazarlamaların yapılması bunlara örnek olarak görülebilir.

Uzun vadede zararlı etkilerden kaçınmak için henüz yasal düzenlemeler olmasa dahi sağlam etik kodlar ile yol almakta ve üretim yapmadan önce mümkün olduğunca ortaya çıkabilecek etik sorunları irdelemekte fayda var.

Reklam fikri geliştirirken etkili promptlar hangi özelliklerini taşımalı?

Murat Erdem Çeliker: Yapay zekâ kullanımında elbette en önemli konu tutarlı bir prompt yazabilmek. Sonuca yönelik ideal promptun ne olduğuna gelince, buna genel bir cevap vermek zor. Hem amaç hem kullanılan platformların işleyişi farklı yaklaşımlar gerektirebilir. Strateji belirleme konusunda yazılması gereken ile hedef kitleye yönelik içerik tasarlarken yazılması gerekenler büyük farklar gösterebilir.

Tekdüze, klişe sonuçlardan kaçınmak için mümkün olduğu kadar çerçevesi iyi tanımlanmış odağı ve detayları belirgin talepler oluşturulmalı. Burada yapay zekanın genel kullanımı içinde aslında temel olan ne istediğimiz doğru bilmek ve bunu doğru ifade edebilmek olmalı.

Yapay zekâ ile üretilmiş reklamların gerçekçilik, güven ve ikna edicilik açısından

nasıl bir etkisi olduğunu düşünüyorsunuz? Ürüne karşı tüketicileri hangi açıdan etkileyebilir?

Murat Erdem Çeliker: Buna iki farklı yaklaşımdan bahsedebiliriz belki. İlki “hype”dan faydalanmak ve yoğun ilginin dalgasından faydalanmak için üretilen işler. Bunlar yapay zekanın gündemde olmasından faydalanıp konuşulan işler ortaya koyuyorlar. Örneğin Coca Cola’nın yeni Noel reklamı. Bu tür reklamların doğrudan imaja negatif bir etkisinden bahsetmek zor.

Öte yandan çok büyük markalar için basit kaçan uygulamalar imaj için çok da olumlu olmayabilir. Bu nedenle güven ve itibar konusunda riskli bir alan olduğunu düşünüyorum. Yapay zekâ hala çoğu kişi için kavranması zor ürkütücü bir alan ve bu alandaki üretim hala birçok insanı işsiz bıraktığı ve daha fazlasını da işsiz bırakabileceği için olumsuz bir stigma da taşıyor. Bunu bir ürünle veya markayla ilişkilendirmek şu aşamada yenilikçi bir görüntü de çizebilir ya da yadırgatıcı bir etki de bırakabilir.

Reklam üretim sürecinde yapay zekâ ile insan yaratıcılığı arasında nasıl bir denge kurulmalı?

Murat Erdem Çeliker: Bence kesin cevabı olan bir soru değil. Zira çizgiyi hangi kritere göre çekeceğimiz konusunda henüz yeterli bir kullanım ve tüketim deneyimi oluşmuş görünmüyor. İlerde uygulama ve adaptasyon sürecin tamamının yapay zekâ olmasında bir sakınca olmadığı da görülebilir veya tersine en ufak bir yapay zeka katkısının insanları yadırgattığı ve etkileşimin negatif olması haliyle de karşılaşabiliriz. Şu sıra ikincisi daha baskın olabilir gibi görünüyor.

Yaratıcı sektörlerde yapay zekânın üretim süreçlerini kolaylaştırması ile özgünlük kaybı arasında nasıl bir ilişki görüyorsunuz?

Murat Erdem Çeliker: Her alanda özgünlük kaybı algoritmaya dayalı üretim ve tüketim ile beraber arttı. Yapay zekâ bu süreçte ilk fail sayılamaz. Yapay zekâ da gelişmiş algoritmalar üzerinden çalıştığı için bu durumun yayılmasında şüphesiz etkili olacaktır.

Öte yandan prodüksiyon imkânlarını genişletmesi üretimi daha da geniş kitlelere yayarak sıra dışı eserlerin de ortaya çıkmasına imkân sağladı. Bu olumlu durumu da göz ardı etmemeliyiz.

Sizce yapay zekâ, sinema ve reklam gibi görsel sektörlerde insan emeğinin değerini azaltır mı yoksa yeni bir yaratıcılık biçimi mi oluşturur?

Murat Erdem Çeliker: Burada üretilen eser belirleyici olacaktır diye düşünüyorum. Yapay zekâ ile üretilmiş ilginç ve düşünmeye yöneltten bir film ile bininci defa benzer senaryoyla çekilmiş geleneksel bir Marvel filmi karşılaştırsak sırf daha çok emek ve para harcandığı için süper kahraman filmi daha değerli bulacağımızı zannetmiyorum. Bu noktada endişemiz emeğin değerinden çok sektör çalışanlarının yapay zekâ tarafından işsiz bırakılma endişesi taşımayacağı üretim sistemleri oluşturmakla ilgili olmalı diye düşünüyorum.

AKADEMİ

GELECEĞE KÖPRÜ KURAN DENEYİM: ATILIM ÜNİVERSİTESİ ORTAK EĞİTİM PROGRAMI

Ortak Eğitim Koordinatörü Ece Genç:

“Mezuniyete yaklaşmış olan öğrencilerimiz bu programa başvurdukları için henüz iş hayatına atılmadan önce profesyonel yaşamı deneyimlerler, tecrübeler elde ederler ve donanımlı olarak mezun olurlar”

“Mezuniyet sonrası işsizlik sorununun, istihdam probleminin önüne geçmek temel amaçtır. Öğrencilerin yaklaşık yüzde 60’ı Ortak Eğitim sonrası kurumlarında devam etmişler”

Derslerin temposu arasında, birçok öğrenci gelecekteki iş deneyimlerini planlamaya başlıyor. Kimisi hangi alanda ilerlemek istediğine karar vermeye çalışırken, kimisi mesleki gelişimine katkı sağlayacak fırsatları araştırıyor. Sınıfta öğrenilen teorik bilgiler temel oluştururken, bunları iş hayatında uygulama düşüncesi giderek daha fazla önem kazanıyor.

Atılım Üniversitesi’nin Ortak Eğitim Programı, eğitim ile iş yaşamını birleştirerek öğrencilerin merak ettikleri ortamını deneyimlemeleri için önemli bir fırsat sunuyor. Böylece öğrenciler hem kuramsal temeli öğrenip hem de uygulamalar yaparak mezun olabiliyorlar.

Programın en önemli özelliklerinden biri iş yerinde geçirilen zaman Ortak Eğitim dersleri çerçevesinde değerlendirilmesi. Bu sayede, iş deneyimi edinmek eğitimin ve okuldaki eğitim süresinin bir parçası.

Bu konuyu Ortak Eğitim Koordinatörü Ece Genç ile konuştuk.

Henüz öğrenciyken teoriyi pratiğe dökme imkânı

Genç, programın en büyük avantajını “teoriyi pratiğe dökme imkânını henüz öğrenciyken sunmuş olması” olarak tanımladı.

Bu programın mezuniyet sonrası faydaları hakkında da Genç, “Mezuniyete yaklaşmış olan öğrencilerimiz bu programa başvurdukları için henüz iş hayatına atılmadan önce profesyonel yaşamı deneyimlerler, tecrübeler elde ederler ve donanımlı olarak mezun olurlar” ifadesini kullandı.

Kimler başvurabilir?

Program 6. yarıyıl (3. Sınıf bahar dönemi) ile ardındaki yaz dönemini veya 6. yarıyıl sonundaki yaz dönemi ile 7. yarıyıl (4. Sınıf güz dönemini) kapsıyor.

Bu programa 4. sınıfa geçmiş olan öğrenciler başvuru yapabileceğini belirten Genç, “Alttan herhangi bir dersi bulunmamış, en az 2.00 not ortalamasına sahip öğrenciler bu programa başvurabilme hakkına sahip” dedi.

Genç, programın süresinin de 6,5-7 ay olduğunu dile getirerek, “Program, bir yaz stajı olarak temmuz ayında başlayıp bir sonraki güz dönemi bitişi olan ocak ayına kadar devam etmektedir” diye konuştu.

Klasik stajlardan farklı

Ece Genç, program boyunca öğrencilerin tam zamanlı olarak vakitlerini seçtikleri kurumda geçirdiklerini dile getirdi.

Program, teoride öğrenilen bilgilerin gerçek bir çalışma ortamında uygulanmasını sağlıyor, öğrencilerin iş dünyasının işleyişini yakından görmesine de imkân tanıyor.

Ece Genç, klasik stajlardan farklı olarak bu programın, eğitim programına endekslı müfredatının bulunduğunu anlatarak, “Öğrenciler kurumda zamanı geçirirken, işi öğrenirken aynı zamanda okuldaki akademik süreçlerinin etkilenmemesi, dönem uzaması gibi sonuçlara yol açmaması sağlanıyor.” diye konuştu.

Ortak Eğitim’e başvurular nasıl?

Seçmeli bir uygulama olan Ortak Eğitim Programı’na öğrenciler anadal veya uygun çift anadal programları üzerinden başvurabilirken, yandal yapanların yalnızca anadal üzerinden kabul edildiği programa katılım için belirlenen şartların sağlanması gerekiyor.

Başvuru yapabilmek için bölümün anlaşmalı iş yerlerinin bulunması, öğrencinin genel not ortalamasının en az 2.00 olması ve önceki tüm derslerini başarıyla tamamlamış olması gerekiyor (W notu aldığı dersler hariç).

Üniversite web sayfasında duyurulan tarihler içerisinde başvuru formlarını Kariyer Planlama ve Ortak Eğitim Koordinatörlüğüne teslim etmeyen öğrencilerin ise başvuruları değerlendirmeye alınmıyor.

O nedenle tarihleri takip etmek önemli.

Öğrencilerin öğrenim süresinin bir parçası olan Ortak Eğitim Programı için ders yükü staj dersleri dışında 30 AKTS’den fazla olamayan fakültelerin belirlediği ders programlarının fakülte kurul kararı ile Rektörlüğe gönderilip Senatoda kabul edilmesinin ardından programa başlanabiliyor.

Bölüm ve fakülte kurullarında değerlendirilen başvurular, iş yerinin talep sayısının en çok iki katı kadar öğrencinin başarı sırasına göre belirlenmesiyle Koordinatörlük tarafından iş yerlerine iletiliyor.

İş yeri tarafından kabul edilen ve duyuru tarihinden itibaren 7 gün içinde yazılı

olarak vazgeçtiğini bildirmeyen öğrenciler, Ortak Eğitim öğrencisi sayılarak kayıt hakkı kazanıyor.

Ortak Eğitim öğrencisi olma hakkı kazandığı halde programa kayıt yaptırmayanlar ise programdan çıkarılıyor ve bu hakkını artık tamamen kaybediyor.

Ortak Eğitim için bilinmesi gerekenler

Ortak Eğitim’e başvuracak öğrencilerin bilmesi gereken bazı ayrıntılar da var.

Örneğin, bu program kapsamındaki tüm dersleri aynı dönemde almak zorunda olan öğrenciler ders ekle-bırak yapamıyor, kayıt donduramıyor ve başka bir üniversiteden ders alamıyor.

Çift anadal yapan öğrenciler de Ortak Eğitim süresince diğer programlarından ders alamıyor, aynı dönemde sadece tek programla staj yapabiliyor ve aldıkları dersleri diğer programlarına saydıramıyor.

İş yerlerinin ücret ödeme inisiyatifine sahip olduğu programda, öğrencilerin iş kazası ve meslek hastalığı sigortası 5510 sayılı kanun gereği üniversite tarafından karşılanıyor.

Değerlendirme nasıl yapılıyor?

Ortak Eğitim’e başvurup iş yerine gitmekle süreç tamamlanmıyor.

Öğretim elemanları, Ortak Eğitim programı çerçevesinde iş yerlerinde bulunan öğrencileri düzenli aralıklarla ziyaretler ile yakından takip ediyor.

Ortak Eğitim sürecine başlayan öğrenciler, bölüm koordinatörü tarafından hem dönem içinde hem de staj süresince iş yerinde en az birer kez ziyaret edilerek denetleniyor.

Öğrencilerin akademik durumu ve ders notları, yapılan bu ziyaretlerdeki tespitler ve özellikle iş yeri koordinatörünün görüşleri esas alınarak belirleniyor.

Denetimlerde iş yerinde bulunmadığı tespit edilen öğrencilerin staj dışındaki derslerine başarısız notu veriliyor, programla ilişkileri kesilerek bir daha başvuru hakkı olmaksızın normal öğretim programına geçiriliyorlar.

Program kapsamındaki öğrencilerin süreç boyunca staj raporu, ara rapor ve final raporu hazırlamaları ve dönem sonunda bir sunum gerçekleştirmeleri de zorunlu.

Üniversite disiplin yönetmeliğine ve iş yeri kurallarına uymak zorunda olan öğrencilerin, mazeretsiz üç veya toplamda dört günü aşan devamsızlıklarında programla ilişkileri derhal kesiliyor.

“Öğrencilerin yaklaşık yüzde 60’ı Ortak Eğitim sonrası kurumlarında devam ediyor”

Koordinatör Ece Genç, Ortak Eğitimin mezuniyet sonrası iş hayatına etkisini şöyle dile getirdi:

“Mezuniyet sonrası işsizlik sorununun, istihdam probleminin önüne geçmek temel amaçtır. Öğrencilerin yaklaşık yüzde 60’ı Ortak Eğitim sonrası kurumlarında devam etmişler.”

Genç, bu oranın nedeni olarak da “Kurumlara öğrenciyle birebir çalışma, uzun dönemde değerlendirme, yetkinliklerini ve niteliklerini tanıyabilme imkânı sunuyor” ifadesini kullandı.



AKADEMİ

HOW ATILIM SHAPES MINDS AND FUTURES OF ACADEMICIANS: ILGAR SEYIDOV

Ilgar Seyidov, the Head of the Public Relations Department:

“Being in contact with students, sharing knowledge, and producing something together, that is what education means to me”

- “For me, education is fifty percent psychology and fifty percent teaching. If students don’t feel understood, real learning cannot begin. You must listen first, only then can you teach”

- “Students prefer visuals now, and don’t like books. That is frightening, because reading is what develops imagination and creativity. When you only consume visuals, someone else imagines for you”

Ilgar Seyidov, the Head of the Public Relations Department at Atılım University, joined the institution as a full-time academic in 2019 after years of working across different positions in the field.

What drew him to Atılım University was not only the academic structure but also its international environment. Besides, the campus itself, he says, plays a powerful role in motivation.

Green spaces, open walkways, and a sense of community set it apart from many institutions where education is confined to walls. “Some universities are just buildings,” he says. “Here, you see people walking, talking, smiling. It makes you feel alive.”

Not only to teach, but to create, communicate, and grow alongside his students

From the very beginning at the university, his goal was clear: not only to teach, but to create, communicate, and grow alongside his students.

“I always wanted to work as a full-time academic,” he says. “Being in contact with students, sharing knowledge, and producing something together—that is what education means to me.”

With courses taught in English and the integration of public relations and advertising under one roof, Seyidov saw a space where communication education could thrive.

“These two fields together make the department more attractive for students who want to become scholars,” he explains.

“Education is fifty percent psychology and fifty percent teaching”

Looking back at his earliest days as a lecturer, Seyidov remembers uncertainty and fear.

Standing before his first class, he questioned whether he was capable of carrying the responsibility of teaching.

Years later, the lesson he values most is simple but powerful.

“The most important thing I learned is sincerity,” he says. “If you are sincere with students, if you truly try to connect with them, the connection happens naturally.”

Because of that, Seyidov rejects the idea of education as a one-way process.

He believes that knowledge becomes meaningful when it connects to the real lives and experiences of students.

“If you just enter the class, teach, and leave, education becomes empty,” he says. “But if you connect what you teach with who students are, learning becomes real.”

This philosophy shapes his identity as an academic.

“For me, education is fifty percent psychology and fifty percent teaching,” he says. “If students don’t feel understood, real learning cannot begin. You must listen first—only then can you teach.”

Seyidov does not measure education only by exams or titles either.



He believes that it is measured in moments of connection—when knowledge becomes conversation, when teaching becomes shared experience, and listening opens the door to learning.

For that reason, students regularly seek Seyidov out—not only for academic guidance, but also for personal support.

“Being academician is “a full-time lifestyle”

Academia is also not a job that ends at the office door, for Seyidov. It follows him into weekends, cafés, late nights, and endless reading.

He describes his work as a full-time lifestyle—one that requires constant updating, especially in an age shaped by artificial intelligence and rapid technological change.

“We cannot ignore AI,” he says. “We must understand how to use it correctly.”

To students who dream of becoming academics, Seyidov offers both realism and encouragement.

In the social sciences, he says, loving communication is not optional—it is essential. And stagnation, he warns, is the greatest danger.

“If you stop reading, writing, and producing, time will move forward without you.”

In that regard, over the years, Seyidov has watched student culture evolve.

While he believes that every generation carries similarities, he also sees sharp differences—especially in awareness.

Today’s students, he notes, arrive at university with a stronger understanding of social issues such as minority representation and vulnerable groups in media.

“They are more open-minded,” he says. “They already know how to communicate more sensitively. That is a big advantage.”

At the same time, he worries about what is being lost.

Reading, he believes, is disappearing from student life.

“Students prefer visuals now. They don’t like books,” he says. “That is frightening, because reading is what develops imagination and creativity. When you only consume visuals, someone else imagines for you.”

AKADEMİ

HOW ATILIM SHAPES MINDS AND FUTURES OF ACADEMICIANS: NEDİM KEMER



Nedim Kemer, Faculty Member of Fine Arts and Architecture Programs:

“My priority is not my own career game; it’s passing down what I know, my experience, my knowledge to younger people”

“Education is not just about information. It’s about how you deliver it”

“Add-drop week should have mandatory attendance. Because first impressions in education matter”



Nedim Kemer’s journey to Atılım University began with a phone call from across the ocean.

At the time, he was in the United States, completing his PhD, when a colleague—then the head of the Architecture Department—called with an unexpected invitation.

The offer was to collaborate on a design project in Turkey.

However, what began as a temporary academic collaboration slowly turned into a long-term commitment.

By the early 2010s, Kemer had begun teaching in the Architecture Program at Atılım University. Later, his role expanded into the Common Courses Program within the Faculty of Fine Arts, where he has now been teaching for several years.

Looking back, the exact dates blur together, but the transformation from visiting academic to permanent educator is clear.

“If you stop learning, you fall behind”

One of the most important lessons Kemer learned as an academic did not come from architecture or design—but from psychology.

His very first lecture, he remembers, was a failure.

No matter how much information he had, the students did not connect with it.

It wasn’t until he later studied psychology and sociology that he truly understood what was missing.

“Education is not just about information,” he learned. “It’s about how you deliver it.”

From that moment on, his teaching philosophy changed.

Understanding students, motivation, human behavior—these became just as important as academic content.

One of his greatest personal achievements, he says, is learning how to stay open-minded. For him, learning never ends—it simply changes shape.

“If you stop learning, you fall behind,” he says.

“My priority is not my own career game”

Although one might expect an academic to prioritize publishing, it is not his main goal; his purpose lies elsewhere.

It is dedication to teaching.

“My priority is not my own career game,” he says. “It’s passing down what I know—my experience, my knowledge—to younger people.”

For Nedim Kemer, education is not about prestige, promotions, or numbers. It is about continuity: knowledge moving from one generation to the next.

And that, more than anything, is why he stayed.

“Add-drop week should have mandatory attendance”

When asked what surprised him most about the Turkish university system compared to the United States, Kemer’s answer is immediate: organization.

“In the U.S., everything is very systematic and strict,” he explains. “Once you learn how the academic, social, and daily systems function, everything runs smoothly. There is not much room for surprise.”

If he could change one thing about the academic system in Atılım, it would be the way students treat the add-drop week.

In American universities, he observed that students treat this period as a trial phase—attending multiple classes before committing. At Atılım, however, he sees students using it as an excuse not to attend at all.

“That week should have mandatory attendance,” he argues. “Because first impressions in education matter.”

“The Atılım student profile is quite consistent”

Having taught at Atılım for over a decade, he has watched generations of students pass through his classrooms. Yet, contrary to popular belief, he does not observe dramatic generational shifts.

“To my perception, the Atılım student profile is quite consistent,” he says.

The only meaningful difference he notes appears in the earliest years of the Architecture Program.

Those first students, he recalls, were older, more mature, and deeply focused. Their relationship with education felt urgent and intentional.

“They were more goal-oriented. They knew why they were here,” he says.

By contrast, many students today arrive with a more uncertain sense of purpose.

Some seem to view university as an obligation rather than a choice—something to complete first, and figure out later.

“There is a feeling that some students are here involuntarily,” he says carefully. “As if their families made the decision for them.” Still, he is quick to correct himself. Every class, every semester, he encounters a small group that completely disproves this generalization.

“Three to five students in every class always prove me wrong,” he says. “They are dedicated, open to learning, and deeply aware of why they are here.”

It is these students, he admits, who remind him why he continues.

“Never study something you are not interested in”

For students choosing their future path, his advice is firm and deeply personal: never study something you are not interested in.

“Money should not be the motivation,” he believes. “Do what makes you happy, and the money will come somehow.”

GÜNCEL

ATILIM ÜNİVERSİTESİ'NDE “DÜNDEN BUGÜNE TÜRKİYE” SÖYLEŞİLERİ: TERÖR VE EKONOMİ MASAYA YATIRILDI



Atılım Üniversitesi'nde “Cumhuriyet Söyleşileri: Dünden Bugüne Türkiye” etkinliği düzenlendi. Etkinlikte gazeteci-yazar Mustafa Balbay Türkiye'nin terörle mücadelesini, ekonomist Prof. Dr. Doğan Cansızlar da ülkenin ekonomik yolculuğunu anlattı.

Balbay, konuşmasına Atılım Üniversitesi ile geçmiş bağlarını hatırlatarak başladı.

Kendi hayatındaki acı deneyimleri de paylaşarak, öğretmenlerinden ve yakınlarından teröre kurban gidenler bulunduğunu belirten Balbay, “Sevgili gençler, temennim terör haberlerinin birinci gündem olmadığı bir Türkiye’de yaşamaya başlamanızdır. Size daha önemli bir şey bırakıyoruz: Sorunları çözebileceğinize dair inanç ve bilinç.” dedi.

Balbay, 1990’lı yıllardan günümüze Türkiye’nin terörle mücadelede 11 farklı çözüm girişiminde bulunduğunu ve 12’nci sürecin halen sürdüğünü aktardı.

1993 yılının özellikle kritik bir dönem olarak öne çıktığını dile getiren Balbay, o yıl Uğur Mumcu suikastı, Sivas katliamı, Bingöl ve Erzincan’daki şehitler ile Türkiye’nin bir iç savaşın eşiğine getirdiğini kaydetti.

Balbay, buna rağmen toplumun birlikte yaşama kültürünün güçlü kalmasının Türkiye’nin en önemli gücü olduğunu belirtti.

Balbay, Türkiye’nin terör örgütlerinin ülke içinde karargâh kurmasını engellediğini, örgütün lojistik desteğinin Suriye ve Irak’a kaydığını söyledi. Özellikle Suriye’nin Lazkiye bölgesi kritik öneme sahip olduğunu aktaran Balbay, küresel güçlerin etnik temelli küçük yönetim bölgeleri oluşturma eğiliminin Türkiye için gelecekte büyük bir mücadele alanı yaratacağını vurguladı.

Konuşmasında Cumhuriyetin kurucu değerleri ve yurttaşlık bilinci üzerine de duran Balbay, Atatürk’ün yurttaşlık kavramının Türkiye’nin en güçlü birleştirici unsuru olduğunu aktardı. Balbay, 10. Yıl Nutku’ndaki ekonomi vurgusu ve “Ne mutlu Türküm diyene” sözünün, üstünlük değil, ortak siyasi kimliği tanımladığını ifade etti.

Balbay, gençlere sorunları çözme yeteneği ve inancını miras olarak bırakmanın önemine dikkat çekti.

Türkiye Ekonomisinin Dönüm Noktaları

Prof. Dr. Doğan Cansızlar da Türkiye ekonomisinin son 20 yılda hem büyüme hem kriz dönemlerini bir arada yaşadığını aktardı.

2001 ekonomik krizi sırasında 24 bankanın battığını ve ekonomiye yaklaşık 20 milyar dolarlık maliyet çıktığını belirten Cansızlar, Mayıs 2001 programıyla uygulanan yapısal reformların ekonomiyi yeniden ayağa kaldırdığını söyledi.

Cansızlar, 2008 küresel finans krizinde Türkiye’nin bankacılık sisteminin güçlü olması sayesinde doğrudan çöküş yaşamadığını, ancak talep düşüşü ve işsizlik gibi ekonomik etkilerin görüldüğünü anlattı. 2018 döviz krizinde ise Türk lirası yüzde 40’tan fazla değer kaybettiğini anlatan Cansızlar, o dönem enflasyonun yüzde 27’ye yükseldiğini ve şirketlerin kur şokundan büyük zarar gördüğünü belirtti.



2020’de pandeminin ekonomik etkilerini de değerlendiren Cansızlar, kredi destekleri ve kısa çalışma ödenekleri ile sürecin yönetilmeye çalışıldığını söyledi.

Cansızlar, 2021’de ilan edilen Türkiye Ekonomi Modeli’nin düşük faiz, üretim ve ihracat hedefleri üzerine kurulmuş olsa da kısa vadede enflasyon ve kur baskısı yarattığını aktararak, kur korumalı mevduat sisteminin bütçeye yaklaşık



1,5 trilyon TL yük getirdiğini bildirdi.

2023 sonrasında ekonomi yönetiminin değiştiğini anımsatan Cansızlar, ortodoks politikaların uygulamaya konulduğunu söyledi. Faiz artırımları, mali sıkılaştırma ve kamu tasarrufu ile enflasyonun kontrol altına alınmasının hedeflendiğini ifade eden Cansızlar, para ve maliye politikalarının eş zamanlı uygulanmasının ekonomik istikrar için kritik olduğunu vurguladı.



GÜNCEL

BİRÇOK MEDENİYETE
EV SAHİPLİĞİ YAPAN BİR KENT: ANKARA

Ankara Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Dairesi Başkanlığı Projeler Şube Müdürü Ömer Faruk Sarı:

“Ankara ciddi bir tarihi ve kültürel birikime sahip ancak bunun en iyi şekilde gösterilmeye ihtiyacı var”

“İnsanların özellikle Ankara’yı benimseyebilmek, Ankara’yı sahiplenebilmek için kökleri iyice tanımasına ihtiyaç var”

Bir şehir yalnızca sokaklarından ya da binalarından ibaret değildir; içinde yaşanmış hikâyeler, biriktirdiği hafızalar, onu var eden insanların duygularında bıraktığı izler ve onu çevreleyen doğal miras da o şehrin kimliğini oluşturur.

Bu mirasın doğru anlatılmasının önemine değinen Ankara Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Dairesi Başkanlığı Projeler Şube Müdürü Ömer Faruk Sarı, 25 Kasım’da düzenlenen seminerde Atılım Üniversitesi öğrencileriyle bir araya gelerek şehrin tarihsel birikimi, kültürel alanlarının görünür kılınması ve turizm odaklı çalışmalar üzerine değerlendirmelerde bulundu.

Sarı, insanların şehirleri belli kavramlarla ilişkilendirdiğini hatırlatarak, “Bir aşk şehri

dediğimizde Paris gelir, Roma gelir. Özgürlük şehri dediğimizde Amsterdam gelir. Peki Ankara için bir tanım geliyor mu aklınıza? Aklınıza bir tanım gelmiyorsa bu şehrin hala bir marka değerinin oluşmadığı anlamına geliyor.” ifadelerini kullandı.

Ankara’ya yönelik “bürokrasi kenti”, “gri şehir” gibi kalıplaşmış tanımlamaların zarar verdiğini dile getiren Sarı, başkent’in kamu kurumlarının ve bakanlıkların merkezinin olmasının yanı sıra 300 bin öğrenciyle 50’den fazla üniversiteye ev sahipliği yaptığını ve yaklaşık 2 milyon özel sektör çalışanının kentte bulunduğunu söyledi.

“Ankara, Millî Mücadele’ye ev sahipliği yapan bir kent”

Ankara’nın çok sayıda uygarlığın izini taşıdığını belirten Sarı, örneğin merkezde ve Polatlı ilçesinde Friglere ait çok sayıda tümülüs bulunduğunu kaydetti.

Bugün Anıtkabir’in bulunduğu yerin Frig dönemi gömü geleneği olan tümülüslerin bir uzantısı olduğunu anlatan Sarı, bu mirasın “2500 yıl öncesinde Ankara’nın çok önemli bir merkez olduğunun temel göstergelerinden birisi” olduğunu söyledi.

Ankara’nın tarihsel birikimine dikkat çeken Sarı, “Anadolu dediğimiz topraklar, Hititler, Frigler, Galatlar, Romalılar, Bizans ve Selçuklu, Osmanlı da dahil olmak üzere birçok medeniyete ev sahipliği yapmış bir kent olarak Ankara’da çıkıyor.” dedi.

Sarı, “Ankara, millî mücadeleye ev sahipliği yapması ile bağımsızlığı ve iktisadi halkının da merkezi.” ifadelerini kullandı.

Bu noktada kentin yalnızca tarihî yapılarıyla değil Cumhuriyetin doğduğu koşullar açısından da tanıtılması gerektiğini belirten Sarı, turizm çalışmalarının Millî Mücadele temelli yürütüleceğini söyledi.

Sarı, rehber anlatımlarında Birinci Meclis’in yalnızca açılış sürecine değil, yokluk içinde kurulan yapısına da yer verilmesi gerektiğini vurguladı.

“Çok güzel medeniyetlere ev sahipliği yapıyoruz demekle turist gelmiyor”

Ankara’nın sahip olduğu tarihî ve kültürel değerlerin doğru bir tanıtımla önemli bir ekonomik karşılık üretebileceğini vurgulayan Sarı, “Çok güzel medeniyetlere ev sahipliği yapıyoruz demekle size bir turist gelmiyor” sözleriyle yalnızca tarih anlatımının yeterli olmadığını ifade etti.

Turizm hizmetlerinin değişen koşullara uyumlu biçimde planlanması gerektiğini belirten Sarı, 2030 yılına yönelik öngörülerin seyahat sürelerinin kısalacağı, ziyaret sıklığının artacağı ve acenteler aracılığıyla planlanan turların yerini bireysel hareketliliğe bırakacağı yönünde olduğunu aktardı.

“Dünyanın en güzel gün batımının olduğu şehirlerden biri”

Turizmin yalnızca kültürel miras aktarımıyla değil bütüncül bir deneyim sunarak sürdürülebileceğini belirten Sarı, konaklamanın yerel kalkınmanın temel

unsurlarından biri olduğunu ifade etti.

Dünyada en çok ziyaret edilen şehirlerin “kale, kule, ibadethane, müze, antik kent ve saray” gibi kültürel yapılarla öne çıktığını vurgulayan Sarı, bu unsurların görünür ve erişilebilir hale getirilmesi gerektiğini, Ankara’da da benzer bir potansiyel bulunduğunu söyledi.

Ankara’yı dünyanın farklı şehirleriyle kıyaslayan Sarı, “Dünyanın en güzel gün batımının olduğu şehirlerden birisi” dedi.

Sarı, kentin doğal atmosferine dikkat çekerek, “Kalemiz de diğer dünya şehirlerinde kalelerden farklı. İçinde hayat olan yani siteler dediğimiz bir yapıdadır.” diye konuştu.

Sarı, Ankara Kalesi’nin özgün niteliğine dikkat çekerek bu özelliklerin Ankara’yı kültürün ve tarihin başkenti konumuna getirdiğini söyledi.

“En çok ziyaret edilen ilk yüz şehir arasına girmemesi turizmde başarısızlığın göstergesi”

Sarı, Almanya, Sofya ve Bükreş gibi kültürel mirası Ankara’dan daha sınırlı kentlerin dünyada en çok ziyaret edilen ilk yüz şehir arasında yer almasına karşın Ankara’nın bu listede bulunmamasını “turizmde başarısızlığın göstergesi” olarak değerlendirdi.

Sarı, bu nedenle 2025 yılı hedeflerinin turizm gelirlerinde ve tanıtım faaliyetlerinde artış ile iş birliklerinin güçlendirilmesi olduğunu belirtti.

Etkinlik turizminin Ankara için önemli bir fırsat sunduğunu vurgulayan Sarı, uluslararası sanatçıların kente getirilmesi, spor organizasyonları ve Kale Festivali gibi etkinliklerin hafta sonu konaklama ve ziyaretçi sayısını doğrudan artırdığını aktardı.

Sarı, turistik kentlerde hafta sonu otel doluluklarının yükselmesinin genel bir eğilim olduğunu ancak Ankara’da hafta sonu otellerin büyük ölçüde boş bulunmasının bu alan açısından avantaj yarattığını söyledi.

Sarı, etkinlik turizmi çalışmalarının gelecek yıl daha kapsamlı ele alınacağını ve bu süreçte üniversitelerin de değerlendirilmesi gerektiğini ifade etti.

Devlet ve vakıf üniversiteleriyle yürütülen görüşmeler doğrultusunda başarılı kampüslerin şehir dışından gelecek öğrenci gruplarına açılmasının planlandığını



GÜNCEL



belirten Sarı, bu adımın kentin turistik hareketliliğini artıracığını kaydetti.

“Ankara kolaylıkla deneyimleyebilecekleri bir rota”

Sarı, Ankara’da kültürel alanlara erişimin uzun süre karmaşık aktarma hatları nedeniyle güçlük yarattığını belirterek, Anıtkabir’den Ankara Kalesi’ne ulaşmak isteyen bir ziyaretçinin birden fazla aktarma ve uzun yürüyüş yapmak zorunda kaldığını söyledi.

Bu durumu “Turiste bir işkence yapıyorduk aslına bakarsınız.” sözleriyle ifade eden Sarı, bu nedenle 402 numaralı turistik hattın devreye alındığını aktardı.

Bu hattın dört metro ve iki Ankaray hattıyla kesiştiğini, Tandoğan–Anıtkabir–Kızılay–Ulus–Heykel güzergâhı boyunca kentteki müzelerin büyük bölümüne ve tarihi noktalara bağlantı sağladığını belirten Sarı, rotayı bireysel ziyaretçilerin “Ankara’yı kolaylıkla deneyimleyebilecekleri bir rota” olarak tanımladı.

Sarı, hattın her gün 10.00-18.00 saatleri arasında saat başı çalıştığını ve diğer toplu taşıma araçlarından aktarma yapılabildiğini kaydetti.

Duraklarda çevredeki kültürel alanların konumunu gösteren bilgilendirici haritaların yer aldığını anlatan Sarı, bu haritaların ziyaretçilerin gitmek istedikleri alanlara daha kolay erişim sağlamasına yardımcı olduğunu ifade etti.

“Ankara’yı sahiplenebilmek için kökleri iyice tanımasına ihtiyaç var”

Sarı, Ankara’nın doğru biçimde tanıtılması gerektiğini belirterek, bu kapsamda Ankara Rehberler Odası ile protokol imzalandığını ve hafta sonları rehber eşliğinde yürüyüş rotalarının düzenlendiğini söyledi.

İki ana rotanın bulunduğunu ifade eden Sarı, ilk rotanın Cumhuriyetin Ankara’sı, ikincisinin ise Tarihi Kent Merkezi olduğunu; Ramazan dönemlerinde ayrıca inanç rotasının uygulandığını aktardı.

Rotaların geliştirilmesinin ve artmasının devam edildiğini belirten Sarı, “İnsanların özellikle Ankara’yı benimseyebilmek, Ankara’yı sahiplenebilmek için kökleri iyice tanımasına ihtiyaç var” sözleriyle tanıtım çalışmalarının önemine dikkat çekti.

Sarı, bu doğrultuda üniversitelerle iş birliği yapılarak rehberli rotaların sürdürüldüğünü belirtti.

Sarı, tarihi alanların yalnızca gezilmesinin yeterli olmadığını, bu alanların taşıdığı kültürel anlamların fark edilmesinin kente aidiyet duygusunu güçlendirdiğini belirtti.

Ankara Kalesi ziyaretlerini örnek gösteren Sarı, “Kale kapısından giriyorsunuz. Sonuna kadar kale sokakta yürüyorsunuz. Ardından hemen surların üstüne çıkıp bir Ankara manzarası yapıp belki de orada bir yerde bir kahve içip ayrılıyorsunuz. Ama kale surlarındaki devşirme taşlarının ne olduğundan bihaberiz. Ne zaman yapıldığından bihaberiz. Kısacası o kökten bihaber durumdayız.” sözleriyle yapıların tarihsel bağlamının göz ardı edildiğini ifade etti.

Bu nedenle Ankara tarihinin yalnızca mimari öğeler üzerinden değil geçmiş medeniyetler ve bağlamsal bütünlükle anlatılması gerektiğini vurgulayan Sarı, tanıtım mecralarının artırılmasının önem taşıdığını söyledi.

“Ankara’da bir tabelaya asıldığınızda 14-15 bin görüntüleme alabiliyorsunuz”

Kalenin ziyaret edilebilir bir alana dönüşümünün yalnızca yerel ölçekte değerlendirilemeyeceğini vurgulayan Sarı, “Keza bölgedeki tarihin dokunun daha iyi bir plana çıkması için UNESCO markası adı altında da artık kentimizde önemli noktalar, uluslararası bilinirliğe de sahip.” dedi.

Kültürel mirasın görünürlüğünün turizm hareketliliği açısından belirleyici olduğunu kaydeden Sarı, tanıtım çalışmalarının dijital mecralarda yoğunlaştırıldığını aktardı.

Sarı, 2026 yılında Gordion, Beypazarı ve Nallıhan Kuş Cenneti için ayrı tanıtım takvimlerinin hazırlanacağını ve bu alanlara ilişkin içeriklerin belirlenen dönemlerde dijital ekranlarda yer alacağını söyledi.

Ankara’nın kültürel yoğunluğuna rağmen potansiyelinin yeterince sergilenmediğini vurgulayan Sarı, “Ankara ciddi bir tarihi ve kültürel birikime sahip ancak bunun en iyi şekilde gösterilmeye ihtiyacı var.” ifadelerini kullandı.

Sarı, kent markası oluşturulurken dijital çağın dinamiklerinin belirleyici hâle geldiğini ifade ederek viral içeriklerin kent algısını doğrudan etkilediğini söyledi. Bu duruma “Ankara’da bir tabelaya asıldığınızda 14-15 bin görüntüleme alabiliyorsunuz.” sözleriyle örnek veren Sarı, ilk bakışta absürt görünen bu ilginin kentin görünürlüğü açısından fırsata dönüştürülebileceğini belirtti.

Ankara’nın “O kadar bir şey yok ki bir tabela bu kadar meşhur oldu.” şeklindeki eleştirilerle anıldığını aktaran Sarı, gerçek değerlerin daha görünür kılınması gerektiğini vurguladı.

“Ürünle değil, değere odaklandığımız bir sürece geçtik”

Sarı, kentlerin turizm alanında pazarlama yarışında olduğunu belirterek, şehirlerin nasıl konumlandıkları ve hangi marka değeriyle öne çıktıklarının kritik önem taşıdığını söyledi.

Küçük detayların dahi uluslararası ölçekte etki yaratabildiğini ifade eden Sarı, İstanbul metrosunda dolaşan kedilerin küresel ölçekte ilgi görmesini örnek gösterdi.

Geleneksel tanıtım anlayışının “benim kalem var, çok güzel Augustus Tapınağım var” şeklinde yapıları sıralamaktan ziyade karşı tarafta oluşturulan duygu ve hislere dayanması gerektiğini vurgulayan Sarı, “Ürüne değil, değere odaklandığımız bir sürece geçmiş bulunuyoruz.” dedi.

Sarı, Ankara’nın yalnızca tanıtım kampanyalarıyla değil güçlü bir sosyokültürel planlama ile kent kimliğini görünür kılması gerektiğini vurguladı.

Ankara’nın eğitim ve kültür birikimi açısından Türkiye’de üst sıralarda yer aldığını hatırlatan Sarı, “En iyilerin Ankara’da olmasını sağlamak gibi bir yükümlülüğümüz var” diyerek kente yönelik beklentiye ifade etti.

Sarı, akşam etkinlikleri, kültürel buluşmalar ve sanatsal programların sınırlı olmasının kent deneyimini zayıflattığını söyledi.

Sarı, dünyadaki turizm örneklerinin yalnızca gezip görmeye değil hafızada iz bırakan bir deneyimine odaklandığını belirtti.

Doğu Ekspresi’nin yolculuğu bir ritüele dönüştürmesi ve Kapadokya’daki folklorik karşılamaların ziyaretçilere akşam kültürü sunmasının popülerliğin temel nedeni olduğunu aktaran Sarı, Ankara’da da turizmin mimari ve tarih anlatımının ötesine geçerek akşam hayatı, sanat ve etkinliklerle bütünlünen bir deneyime dönüşmesi gerektiğini sözlerini ekledi.

GÜNCEL

KARBONHİDRAT TÜKETİMİNDEN AKDENİZ DİYETİNE:
DİYABETLE İLGİLİ MİTLER VE GERÇEKLER

Atılım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Araştırma Görevlisi Eylül Sağun:

“Karbonhidratlar bizim düşmanımız değil. Önemli olan doğru karbonhidratları tüketmek ve doğru oranda tüketmek”

“Diyet dediğimiz şey parmak izi gibi, çok bireysel olarak yaklaşılması gerekiyor”

“Güncel kanıta dayalı olarak Akdeniz diyeti şu anda diyabetin tedavisinde önemli bir diyet olarak karşımıza çıkıyor”

“Yiyecekleri ödül ceza diye kodlamak sağlıklı yeme davranışlarını tetikleyebilir”



Beslenme ve Diyetetik Bölümü araştırma görevlisi ve Hacettepe Üniversitesi'nde doktora devam eden Eylül Sağun diyabetin tanımı, Tip 1 ve Tip 2 diyabet arasındaki farklar, yanlış bilinen algılar ve beslenme modelleri üzerine sorularımızı yanıtladı.

Diyabeti ve insülin-diyabet ilişkisini kısaca tanımlar mısınız?

Eylül Sağun: Diyabeti tanımlamak için önce sağlıklı bireylerdeki insülinin çalışma prensibinden bahsetmek gerekir. Sağlıklı bireylerde karbonhidrat içeren bir ürün tüketildiğinde, sindirim sisteminde bu karbonhidratlar parçalanarak yapı taşı olan glikoz ortaya çıkar ve kana karışır. Kan şekeri dediğimiz kavram, kandaki glikoz miktarıdır. Vücut bu glikoz yükselişini algılar ve pankreası uyarır. Pankreas çok önemli bir organdır ve birçok salgılama görevi vardır. Bu görevlerden biri de insülin salgılamaktır.

İnsülin salındığında, vücudun enerji ihtiyacına göre kandaki glikozun hücre içine girmesine ve enerji için kullanılmasına veya ilgili dokularda depolanmasına imkân sağlar. Temel prensip budur. İnsülin bir anahtar gibi çalışır; her hücrenin bir kapısı vardır ve insülin bu kapıyı açarak glikozun hücre içine girişini sağlar.

Diyabette bu sistem bozulur. İki farklı tablo karşımıza çıkar: Tip 1 ve Tip 2 diyabet.

Tip 1 ve Tip 2 diyabet arasındaki temel farklar nelerdir?

Eylül Sağun: Tip 1 diyabet otoimmün bir hastalıktır. Vücudumuzun bağışıklık sistemi, pankreasın kendi hücrelerini düşmanmış gibi algılar ve saldırır. Bu bağışıklık tepkisi nedeniyle pankreas yeterli miktarda insülin üretemez. Bu yüzden sistem çalışmaz ve kan şekeri yüksekliğiyle birlikte ilişkili komplikasyonlar ortaya çıkar. Tip 1 diyabet mutlak insülin eksikliğidir ve Tip 1 diyabetli bireylerin sağlıklı yaşamlarını sürdürebilmeleri için mutlaka dışarıdan insülin almaları gerekir.

Tip 2 diyabette pankreas insülin sağlar, fakat hücrelerdeki kilit insülin tarafından açılmaz. Hücreler insülini tanımaz; bu duruma insülin direnci denir. İnsülin hücre içine giremediği için kan şekeri yükselir ve ilgili komplikasyonlarla karşılaşılır. İki diyabet türünü bu şekilde ayırabiliriz.



O zaman Tip 1 genetik kökenli olup, Tip 2'nin gelişiminde beslenme ve yaşam tarzı daha mı baskın bir rol oynuyor?

Eylül Sağun: Şöyle, Tip 1 diyabet daha çok çocukluk çağında ortaya çıktığı için evet biraz daha süreci de farklı, yönetimi de farklı oluyor. Tip 2 diyabet daha geç zamanlarda da ortaya çıkabiliyor. Genetik yatkınlık evet olabiliyor ama bununla birlikte tetikleyici birçok çevresel risk faktörü de var Tip 2 diyabet için.

Mesela yaş. 45 yaşın üzerinde olmak bir risk faktörü. Obezite bir risk faktörü, diyet örüntüsü bir risk faktörü, hipertansiyon bir risk faktörü, hiperkolesterolemi dediğimiz kandaki kolesterol düzeylerinin yüksekliği de bir risk faktörü gibi. Yani Tip 2 diyabet çevresel faktörlerden daha çok etkileniyor gerçekten. Çünkü o hücrelerin insüline olan duyarlılığı bu bahsettiğim çevresel faktörlerden etkilenebiliyor.

O nedenle evet, yani Tip 2 diyabetin önlenmesinde de yönetiminde de çevresel faktörler, özellikle diyet örüntüsü çok önemli bir noktada.

Diyabet konusunda bireylerin en sık yanlış anladığı konu nedir?

Eylül Sağun: En sık yanlış anlaşılan konu karbonhidratlardır. Maalesef şöyle bir algı var: tüm karbonhidratlar kötüdür veya düşmandır. Böyle bir şey yoktur. Tüm karbonhidratlar kötü değildir. Bazı karbonhidratlar bizim için faydalıdır. İnsanlar diyor ki ben ekmeği kestim. Ekmeği kesmene gerek yok ki. Ekmeğin türünü doğru seçmene ihtiyacın var.

Örneğin tam tahıllar; kepekli ekmeğe, tam buğday ekmeğe, çavdar ekmeğe ya da bulgur posa açısından zengindir. Diyetteki posa arttıkça bağırsak sağlığı olumlu etkilenir. Ayrıca posanın sindirimi daha zor olduğu için kan şekerini daha yavaş ve dengeli yükselten bir karbonhidrat türüdür. Bu nedenle diyetinde mutlaka yer verilmelidir.

Tam tahıllar aynı zamanda önemli bir B kompleks vitamini ve magnezyum kaynağıdır. Bu vitamin ve mineraller enerji metabolizmasının sağlıklı işleyişi için gereklidir. Yani burada düzeltmek istediğim yanlış şudur: Karbonhidratlar bizim

GÜNCEL

düşmanımız değil. Önemli olan doğru karbonhidratları tüketmek ve doğru oranda tüketmektir. Karbonhidratları diyetten tümünden çıkartmak kaş yapayım derken göz çıkarmak dediğimiz noktadır.

Güncel araştırmalara göre diyabette beslenme yaklaşımlarında değişim var mı? Şu anda diyabet beslenme yaklaşımını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Eylül Sağun: Diyabette beslenme yaklaşımları uluslararası kılavuzlar çerçevesinde uygulanır. Tip 1 ve Tip 2 diyabetin beslenme tedavisi farklıdır. Tip 1 diyabet insüline bağımlıdır ve kullanılan insülin dozuna göre öğünlerde alınan karbonhidrat miktarı hesaplanır. Genellikle üç ana, üç ara öğün şeklinde bir genel öneri vardır. Burada öğün sayısını öğün arttırmaktaki amaç her öğünde alınan karbonhidrat miktarının daha dengeli bir şekilde dağılmasıdır ve bu medikal tedavilerle desteklenir. Genel bir Akdeniz diyeti örüntümüz vardır. Çoğu hastalıkta her derde deva. Bu örüntü önemli besin öğelerini dengeli ve doğru oranlarda almayı sağlar. Sağlıklı yağların, kaliteli proteinlerin ve makro-mikro besin öğelerinin dengeli olduğu güvenilir bir modeldir.

Yeni diyet modelleri denenmektedir ancak bu diyetlerin daha etkisi kanıtlanmış değil. Olumlu etkilerini söyleyen çalışmalar da var, olumsuz etkilerini söyleyen çalışmalar da var ama Güncel kanıta dayalı olarak Akdeniz diyeti şu anda diyabetin tedavisinde önemli bir diyet olarak karşımıza çıkıyor.

Sosyal medya trendleri diyabet riski yaratabilir mi? Popüler yaklaşımlar bireyleri yanlış yönlendirebilir mi?

Eylül Sağun: Bu oldukça sıkıntılı bir konu. Sosyal medyanın yaygın kullanımı bilgilere hızlı ulaşmayı sağlar ama yanlış bilgiye de aynı hızla ulaştırır. Bazı sosyal medya kullanıcılarının dikkat çekmek veya etkileşimi artırmak için insanları farklı noktalara yönlendirecek içerikler ürettiğini görüyoruz. Özellikle genç bireylerde bu yanlış yönlendirmelere daha fazla eğilim olabiliyor. Burada sağlık paylaşımlarının denetlenmesi mümkün olsa keşke. İnsanlar doğru ve yanlış ayırt edemediklerinde sağlıklarını olumsuz etkileyen uygulamalara yönelebirlirler. Bu nedenle konu oldukça hassastır.

Sağlıklı bireyler popüler diyetleri denediğinde ne gibi sorunlar ortaya çıkabilir? Diyabet gelişiminde etkisi olabilir mi?

Eylül Sağun: Sağlıklı bireyler bazı diyet örüntülerini bir uzman eşliğinde deneyebilir. Aralıklı oruç bazı bireylerde işe yarayabilir, bazı bireylere hiç uygun olmayabilir. Bu tamamen kişiseldir. En sık kullanılan modeli 16 saat açlık - 8 saat beslenme şeklindedir; ancak her birey buna uyum sağlayamaz.

Kendi adıma örnek vereyim: Ben 16 saat aç kalamam, yapamam, bana iyi gelmiyor. Ama iyi gelen kişiler vardır. Bu modelin belirli mekanizmalar üzerinden olumlu etkilerini gösteren araştırmalar da mevcuttur. Fakat bu herkese uygun değildir. “Diyet dediğimiz şey parmak izi gibidir, çok bireysel olarak yaklaşılması gerekir.”

Tip 2 diyabetli bireylerde ise bu model kan şekeri dalgalanmalarına neden olabilir. Bu nedenle bir uzman eşliğinde denenmesi gerekir. Kılavuzlarda Tip 2 diyabetin tedavisinde zaten etkinliği kanıtlanmış bir model olarak Akdeniz diyeti var olduğuna göre neden daha fazla macera arıyoruz ki? Popüler diye her diyetle özenmek yerine sağlıklı beslenmek, kendini zorlamamak yeterlidir.



Bir de diyetin bir süreç olduğuyla ilgili bir yanlış algı var. Diyetin bir süreç değil, bir yaşam tarzı haline gelmesi gerekiyor. “Ben istediğim kiloya ulaşayım, sonra istediğim gibi beslenmeye devam ederim; şu kiloya ulaşana kadar şu diyeti uygulayayım, o kiloya ulaşınca istediğim gibi yerim.” dediğiniz zaman, haberiniz olmadan o kiloya geri dönüş gibi bir durum oluyor. O nedenle bunu bir süreç olarak değil, yaşam tarzı haline getirebilmek gerekiyor diyoruz. Bunun için de o beslenme eğitimi almak gerekiyor. Burada da biz diyetisyenler aslında bir yol arkadaşı gibi bir rol üstleniyoruz.

Yiyecekleri yasaklamak veya ödül/ceza sistemi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Eylül Sağun: Ben bu sisteme inanmıyorum, yiyecekleri ödül ceza diye kodlamak sağlıksız yeme davranışlarını tetikleyebilir.

Şeker tüketimi dışında diyabet riskini artıran farkında olunmayan davranışlar nelerdir?

Eylül Sağun: Diyabet yalnızca karbonhidrat tüketimiyle ilişkili değildir. Tüm yaşam tarzı alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, sigara ve alkol kullanımı, sağlıksız besin tercihi, doymuş yağ tercihleri hayvansal yağ alımı, kırmızı et, doymuş yağ alımı. Bunlar riski arttırır ve sınırlanması gerekiyor.

Hiç tüketmeyelim demiyorum, ölçülü tüketelim. Bu önemli bir nokta. Hayvansal besinlerin miktarını doğru oranda azaltıp bitkisel kaynaklara yönelmek gerekir. Bitkisel proteinler, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, zeytinyağı gibi bitkisel yağlar önemlidir. Ek olarak Balık, omega-3 kaynağıdır ve vücuda çok faydalı yağları bulundurur. Vitamin ve mineral alımının doğru oranda olması, mevsiminde sebze-meyve tüketimi, bu sebze-meyve tüketiminin rengarenk olması aslında çok önemli antioksidanları vücudumuzu almak için çok önemlidir.

Türkiye’de diyabet yönetiminde en büyük zorluk nedir?

Eylül Sağun: Özellikle çocuklar açısından insüline ulaşım. İnsülin pompası gibi ekipmanların ve sürekli glikoz ölçüm sistemlerinin maliyeti yüksek ve bu ekipmanlara erişim konusunda diyabetli bireylerin sıkıntı yaşadığını görüyoruz.

Diyabet Haftası’nın amacı nedir? Bu hafta yalnızca farkındalık için mi önemlidir, yoksa yaşam alışkanlıklarında dönüşüm sağlayabilir mi?

Eylül Sağun: Diyabet Haftası aslında gerçekten farkındalık oluşturma adına çok önemli. Çünkü insanların bu tür hastalıkların varlığını, bu hastalıklardan nasıl korunabileceklerini ve bu hastalığa sahip bireylerin hayatlarını en optimal şekilde nasıl sürdürebileceklerini anlamaları için biz sağlık çalışanlarına özellikle bu noktada çok büyük bir görev düşüyor. Diyabet haftası gibi özel haftalarda farkındalık çalışmaları yapmak, eğitimler vermek ve insanların bilinçlenmesi için faaliyet yürütmek bizim için oldukça önemli. Çünkü özellikle çevresel değişkenler için söyleyecek olursak, bizim işimiz aslında aynı zamanda bu hastalıkların oluşumunun da önüne geçebilmek.

Evet, genetik yatkınlık birçok hastalık için çok önemli bir faktör ama biz çevresel faktörleri, az önce bahsettiğim çevresel faktörleri ne kadar iyi yönetebilirsek, o hastalığın ortaya çıkışını belki geciktirebiliriz hatta önleyebiliriz bile.

KAMPÜS

ATILIM'DA VİZE HAFTASI



Atılım'da vize haftası hem akademisyenlerin hem de öğrencilerin koşturmacasıyla geçti.

Kimi öğrenci sınavlara hazırlanırken, kimi son dakika çalışmalarla sınavlardan yüksek not almaya çalıştı.

Bu noktada öğrencilerin vizelere çalışma konusundaki görüşleri de farklılık gösteriyor.

Arda Taşdemir (Uluslararası Ticaret ve Lojistik 3. sınıf):

“Vize haftası başlayınca son gün çalışanların sayısı daha fazla.”

Serra Tan (Güzel Sanatlar, Grafik Tasarım 2. Sınıf):

“Ben sayılı öğrenci dışında herkesin son gece çalıştığını düşünüyorum.”

Tuğberk Biberoğlu (Metalurji ve Malzeme Mühendisliği 3. Sınıf):

“Bazı öğrenciler son gece çalışmaktan çok verim alabilirken, bazı öğrenciler düzenli giderek kendinden daha iyi verim alabiliyor. Atılım öğrencileri olarak genel bir yorum yapmamız bu konuda çok doğru olmaz.”

İtir Taşkın (Tıp 3. Sınıf):

“Özellikle bizim fakültede gerçekten istisnasız herkes çalışıyor mecbur olarak. Günü gününe çalışanlar tabii çok daha konulara hâkim oluyorlar. Bunu korumak gerçekten zor. Genele bakılırsa son haftalarda kapanıp çalışanlar daha fazla diyebilirim.”

Sena (Hukuk 2. Sınıf):

“Hukuk Fakültesi adına konuşmam gerekirse düzenli çalışan öğrenci profilinin yoğunlukta olduğunu söyleyebilirim fakat derslerinden ağırlığından olsa gerek son geceler de illaki çalışmamız gerekiyor”

Öğrencilerin vize sistemine dair görüşleri ise farklılık gösteriyor. Kimi sistemden memnun kimi bazı noktaların değiştirilmesini istiyor.

İtir Taşkın (Tıp 3. Sınıf):

“Bizim sistemimiz diğer bölümlerden farklı final ve vize yerine komite sistemimiz var. Ayrıca her komite sonrası o komiteyle alakalı değerlendirme formu paylaşılıyor ve tek tek herkesin formu değerlendiriliyor. Bu konuda çok şanslı olduğumuzu düşünüyorum. Çünkü yazdıklarımıza gerçekten olumlu dönüşler yapılıyor.”

Tuğberk Biberoğlu (Metalurji ve Malzeme Mühendisliği 3. Sınıf):

“Bölüm içi dahil olmak üzere servis derslerinin de olduğu her öğrencinin, birçok kez sınavların arka arkaya olmasından rahatsız olduğunu görebiliyorum.”

Sena (Hukuk 2. Sınıf):

“Vize sisteminde muhtemelen bazı derslerimizde uygulanan test sistemini değiştirmek isterdim nadir rastlıyor olsak da test sisteminin Hukuk Fakültesi için doğru yöntem olduğunu düşünmüyorum.”

Öğrencilerin vizelere kitaplar ve notlarının yanı sıra dışsal hangi kaynaklardan yararlandıklarını sordüğümüzda yapay zekâyı aktif olarak kullandıklarını söylediler.

Serra Tan (Güzel Sanatlar, Grafik Tasarım 2. Sınıf):

“Fikir aşamasında yardım alıp yaratıcılığımıza karışmasına izin vermiyorum. Yapay zekâ olarak ise Gemini, Leonardo AI, Kling AI, Nano Banana AI, ChatGPT gibi yapay zekâlardan yardım alıyorum.”

Arda Taşdemir (Uluslararası Ticaret ve Lojistik 3. Sınıf):

“Yapay zekâyı aktif olarak kullanıyorum çoğunlukla anlayamadığım derste kaçırdığım konuları açıklaması için destek alıyorum.”

İtir Taşkın (Tıp 3. Sınıf):

“Yapay zekâyı sıklıkla kullanıyoruz gerçekten işimizi büyük ölçüde kolaylaştırıyor. Anlamadığımız noktaları, takıldığımız kısımları açıklamada bize gerçekten çok yardımcı oluyor.”

Öğrenciler, yapay zekâyı kullanım konusunda bazı risklerin de farkında, hatta vizelerde yapay zekâ kullanımlarının tespit edilmesini de istiyorlar.

Sena (Hukuk 2. Sınıf):

“Ders çalışırken ChatGPT'den yardım aldığım oluyor ama hukuk pratik soruları çözme konusunda yapay zekâ çoğu zaman mevzuata aykırı veya mevzuatta olmayan ihtimaller üzerinden yorum yapabiliyor dolayısıyla hukuk eğitiminde yapay zekânın dikkatli kullanılması gerektiğini düşünüyorum.”

Tuğberk Biberoğlu (Metalurji ve Malzeme Mühendisliği 3. Sınıf):

“Yapay zekânın algoritmasını bilmek size ciddi anlamda katkı sağlayacaktır. Bundan dolayı derslerde yapay zekâyı bir öğretici olarak kullandığınız takdirde ciddi verim almanız şüphesiz olacaktır.”

Serra Tan (Güzel Sanatlar, Grafik Tasarım 2. Sınıf):

“Kesinlikle bizim vizelerimiz için yapay zekâdan yardım alınıp alınmadığını öğrencinin kendisinin yapıp yapmadığını, Google Lens ile ya da başka bir yapay zekâ ile bir testten geçirilip o şekilde puan verilmesini isterdim.”



KAMPÜS

ATILIM'DA VİZE HAFTASININ VAZGEÇİLMEZ MEKÂNI: KÜTÜPHANE

Öğrenciler genellikle vizelere 1 hafta kala kütüphaneye gidiyor
Kütüphane arkadaşlarla çalışma ve konsantrasyon açısından imkân sunuyor

Atılım Üniversitesi'nde vize haftasıyla birlikte kütüphane kullanımında da gözle görülür artış yaşandı.

Kimi öğrenciler vize haftasında evlerini tercih ederken kimi arkadaşlarıyla bir araya gelmek, evden uzakta konsantre olmak için üniversitenin kütüphanesini tercih ediyor.



Serra Tan (Güzel Sanatlar, Grafik Tasarım 2. Sınıf):

"Güzel Sanatlar Fakültesi'nde genel olarak vizelerimiz proje teslimi üzerine olduğu için bütün dönem düzenli bir şekilde okul artı evde çalışıyoruz. Teslim zamanı son düzeltmeleri yapıp sınavımızı veriyoruz."

Arda Taşdemir (Uluslararası Ticaret ve Lojistik 3. Sınıf):

"Genelde son bir hafta kütüphanede çalışıyorum. Kütüphanenin evime yakın olması ve geç saatlerde çalışma olanağı, sınav haftasında işimi çok kolaylaştırıyor."

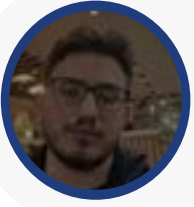
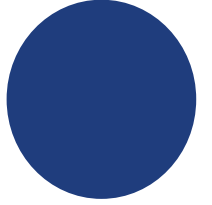


İtir Taşkın (Tıp 3. Sınıf):

"Bu süreci arada kütüphaneye giderek arada arkadaşlarımla kafede çalışarak geçiyorum. Son bir haftayı da tamamen kütüphanede geçiyorum."

Sena (Hukuk 2. Sınıf):

"Vize dönemi öncesinde genelde evde çalışıyorum genel anlamda derslere katılım sağladığım için vize döneminden 1 hafta öncesinde yoğun çalışmaya başlıyorum. Bunun dışında sınav saatim öğlen saatlerindeyse okula erken gelip kütüphanede veya Hukuk Fakültesi'nin okuma salonunda çalışıp sınavıma gitmek benim için daha işlevsel oluyor."

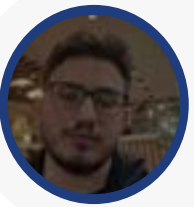


Tuğberk Biberoğlu (Metalurji ve Malzeme Mühendisliği 3. Sınıf):

"Vize dönemlerinde genel olarak kütüphane ortamında yeri geldiğinde arkadaşlarımla beraber, yeri geldiğinde tek başıma çalışmaktayım."

Hem memnunarlar hem de beklentiler var

Öğrenciler hem kütüphane koşullarından duydukları memnuniyeti hem de kütüphanenin eksikliklerini ve geliştirilmesi gereken alanları anlattılar.

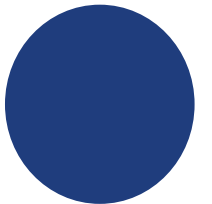


Tuğberk Biberoğlu (Metalurji ve Malzeme Mühendisliği 3. Sınıf):

"Üniversitemizin kütüphanesini yeterli görmekle beraber hala iyileştirmeler yapılabileceğine inanıyorum. Fakülteler için aynı şeyi söyleyemeyeceğim, çalışma alanları ve sosyal aktivitenin yetersiz olduğunu düşünüyorum."

Sena (Hukuk 2. Sınıf):

"Hukuk fakültesinin okuma salonu çok fazla işimizi kolaylaştırıyor diyebilirim, fakültenin içinde ayrıca bir çalışma alanımızın olması zamanı verimli kullanmamıza katkı sağlıyor. Hukuk kantininde kısıtlı yer olması ise sesli çalışma imkanımızı kısıtlıyor"



KAMPÜS

KADRIYE ZAİM KÜTÜPHANESİ FİNALER İÇİN İKRAMA HAZIRLANIYOR



Kütüphane Müdürü Osman Kutlu, sınav zamanlarına sıcak çay, kahve ve çorba ikramı planladıklarını belirtti

Kutlu, uygulamanın finallerde başlayıp vizelere de yaygınlaştırılabileceğini söyledi

Atılım Üniversitesi'nde vize haftasıyla Kadriye Zaim Kütüphanesi'nde yoğunluk artarken Kütüphane Müdürü Osman Kutlu, özellikle sınav dönemlerinde öğrencilerin ihtiyacını karşılamak için altyapı ve kapasiteyi genişlettiklerini söyledi.

Kutlu, "Vize haftasında kütüphane çok yoğun kullanılıyor. 7/24 çalışma salonlarının kapasitesini artırdık ve 3. kattaki medya merkezini de çalışma alanı olarak açtık" dedi.

Kutlu, bu düzenlemelerle yaklaşık 400 kişilik ek kapasite oluşturulmuş durumda olduğunu belirtti.



İkramlar planlanıyor

Ayrıca sınav zamanlarına sıcak çay, kahve ve çorba ikramı planladıklarını anlatan Kutlu, bu uygulamanın finallerde başlayıp vizelere de yaygınlaştırılabileceğini bildirdi.

Kutlu, "Öğrencilerin soğuk havalarda böyle bir ikrama ihtiyacı olduğunu düşünüyoruz" dedi.

Kutlu, kütüphanenin çalışma saatlerinin tüm katlarda 08.30–22.00 olduğunu, zemin kattaki 7/24 salonun yoğunluğu nedeniyle üçüncü kattaki bir alanın da 7/24 açık olacak şekilde devreye alındığını kaydetti.

Kutlu ayrıca, "Önceki yıllarda özellikle hukuk öğrencileri ağırlıktaydı, şimdi tıp öğrencileri de yoğun şekilde kütüphaneyi kullanıyor," sözleriyle iki fakülte arasında tatlı bir rekabet olduğunu da ekledi.



"Yapıcı şekilde iletişim kurmaya çalışıyoruz"

Kutlu, yoğunlukla birlikte ses yönetimi zaman zaman zorlaşsa da kütüphane ekibinin, sınav stresi yaşayan öğrencilere sempatik ve ılımlı bir yaklaşımla destek olmayı benimsediğini belirterek, "Bazen stres sebebiyle öğrenciler gerilebiliyor; biz alttan alıp yapıcı şekilde iletişim kurmaya çalışıyoruz" dedi.

Kutlu, genel olarak vize haftasının sorunsuz yönetildiğini de vurguladı.

Öğrencilerin sınav kaygısını yönetmelerinde üniversitenin akademik ve psikolojik destek etkinlikleri de rol oynadığını söyleyen Kutlu, ayrıca bu alandaki çalışmaların öğrenci dekanlığı tarafından yürütüldüğünü ve her yıl eğitim/seanslarla sürdüğünü kaydetti. Kutlu, katılımın faydalı olacağını hatırlattı.

KAMPÜS

ATILIM'IN TOPLULUKLARI “İKTİSAT SADECE DERS DEĞİL, HAYATIN HER ALANINDA”: EKONOMİ TOPLULUĞU

Ekonomi Topluluğu, iktisadi sınıfın dışına taşıyarak farklı bölümlerden öğrencileri bir araya getiren disiplinler arası bir öğrenme ortamı kurmayı hedefliyor

“İktisadın sadece bir bölüm dersi olmadığını, hayatın her alanına dokunduğunu göstermek” isteyen topluluk, finansal okuryazarlık atölyeleri ve gerçek şirket vaka analizleriyle üyelerini iş dünyasına hazırlıyor

“Oldukça dinamik bir yapımız var”

Ekonomi Topluluğu, kampüste hem teorik hem pratik düzeyde üretim yapmayı önemsiyor.

Bakır, “Oldukça dinamik bir yapımız var. Hem kendi etkinliklerimizi düzenliyor hem de ekosistemdeki diğer organizasyonlara aktif katılım sağlıyoruz” ifadesini kullandı.

Finansal Okuryazarlık Atölyeleri, sektörün önde gelen iktisatçılarıyla buluşmalar ve interaktif workshoplar, topluluğun ana faaliyet alanlarını oluşturuyor.

Atölyelerde teoriden çok pratiğe odaklanılıyor; çalışmalar “güncel piyasa verileri ve gerçek şirket vaka analizleri” üzerinden yürütülüyor.

Instagram ve WhatsApp üzerinden üyelik

Üyelik süreci de oldukça erişilebilir.

Öğrenciler, Ekonomi Topluluğu'na Instagram hesabı ve WhatsApp hatları üzerinden ya da kampüs içinde aktif ekip üyeleriyle iletişime geçerek ulaşabiliyor.

Topluluğun şu an için yerleşik bir finansman desteği bulunmasa da Bakır, görüşme aşamasında oldukları potansiyel partnerler ile iş birliği yaptıkları çeşitli topluluklar bulunduğunu söyledi.

Böylelikle topluluk, iş birliği ağlarını büyütüyor.



Kriz yönetimi, liderlik ve profesyonel networking

Ekonomi Topluluğu'nun diğer bir özelliği, üyelerine veri analizi, finansal okuryazarlık, piyasa yorumlama gibi teknik becerilerin yanı sıra, vaka çalışmaları ve sektör zirveleriyle “kriz yönetimi, liderlik ve profesyonel networking” imkanları sunması.

Bakır, farklı fakültelerden gördükleri ilgiyi topluluğun en büyük motivasyon kaynaklarından biri olarak değerlendirerek şunları söyledi:

“Mühendislik, Sağlık ve Hukuk gibi farklı fakültelerden öğrencilerin etkinliklerimize ilgi göstermesi en büyük gurur kaynağımız. Özellikle ilk etkinliğimizde, duyuruya çıktıktan sadece 1-2 saat sonra 50-60 kişilik bir katılım talebine ulaşmak, doğru yolda olduğumuzu bize kanıtlayan en somut başarıydı.”



KAMPÜS

ATILIM'IN TOPLULUKLARI “SİYASET SADECE MECLİS KARGAŞASINDAN İBARET DEĞİL”: SİYASET TOPLULUĞU

Siyaset Topluluğu, siyaseti “korkulup kaçınılması gereken dar bir meclis kargaşası” algısından çıkarıp, toplumsal yaşamın her alanına yayılan bir düşünme ve tartışma zemini olarak yeniden tanımlamayı amaçlıyor

“Tarafsızlık ve ifade özgürlüğünü” temel ilke edinen topluluk, fikir münazaraları ve farklı görüşlere açık etkinliklerle öğrencileri pasif izleyiciden aktif yurttaşlığa taşımayı hedefliyor

Siyaset Topluluğu Başkanı Kübra Polat, topluluğun bu dönemki temel hedefini siyaseti dar bir alanın dışına taşımak olarak tanımlıyor.

Toplulukta şu an 281 üye ve 12 kişilik bir yönetim ekibi bulunuyor.

Amaçları, düzenleyecekleri etkinliklerle bu sayıyı 400'e yükseltmek.

Polat, topluluğun yaklaşımını ise şöyle özetledi:

“Bu dönem Siyaset Topluluğu olarak temel bir amaç gütmektedir. Siyasetin korkulup kaçınılması gereken, dar bir ‘Meclis kargaşası’ anlamından uzaklaştırıp, toplumsal yaşamın her alanında bulunan bir bilim, sanat ve ilişki biçimi olarak yeniden tanımlamaya çalışmaktayız.”

Ona göre siyaset, “sadece sandık günü oy kullanmaktan veya medyada izlenen tartışmalardan ibaret değil”; eğitimden sağlığa, şehircilikten çevreye kadar tüm kaynak dağıtımını, karar alma süreçlerini ve güç ilişkilerini kapsıyor.

Bu noktada topluluğun en temel amacı, üyeleri siyasete karşı pasif izleyici konumundan çıkarıp, yaşadığı toplumu anlayan ve dönüştürme potansiyeli olan aktif bireyler haline getirmek.

“Fikir Münazarası” ile başlayacaklar

Siyaset Topluluğu'nun etkinlik takvimi, “Fikir Münazarası” ile başlamayı hedefliyor.

Polat, gazetecilerin ve milletvekillerinin katılacağı, güncel konulara odaklanan konferanslar, söyleşiler, geziler ve münazaraların bu takvimin omurgasını oluşturacağını söyledi.

Kampüsle sınırlı kalmak istemeyen topluluk, “okul dışında gerçekleşecek olan etkinliklerde bulunmayı” da planlıyor.

Polat da etkinliklerin bu dönem ağırlıklı olarak güncel siyasi konuları kapsayacağını, ilerleyen dönemlerde ise etkinlik yapısı değiştikçe konuların da değişebileceğini ifade etti.

Siyaset bilimi ve tartışma alanında temel becerileri kazandırma

Bunların yanı sıra topluluk, öğrencilere siyaset bilimi ve tartışma alanında temel beceriler kazandırmayı amaçlıyor.

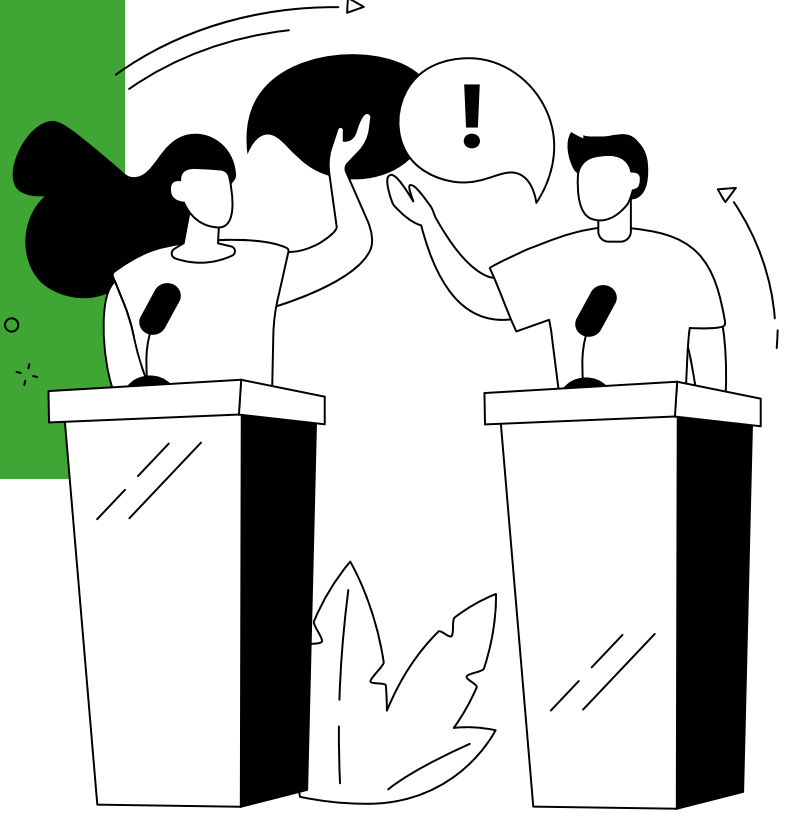
Polat, “Öncelikle eleştirel düşünme becerisini, argümantasyon kurmayı, hitabeti, toplum önünde konuşma yeteneklerini geliştirmeyi, öğrencilere gündem takibini ve bu gündemi analiz etmeyi kazandırmayı amaçlıyoruz” dedi.

Siyaset Topluluğu'nun en önemli vurgularından biri ise tarafsızlık.

Polat, bu noktada “Tarafsızlık ve ifade özgürlüğü topluluğumuzun temel ilkeleridir. Bunlardan hiçbir şekilde taviz vermemektediriz” ifadesini kullandı.

Yönetim kurulunda farklı siyasi görüşlere sahip öğrencilerin bulunması, bu ilkenin somut göstergesi olarak öne çıkıyor.

Gerçekleşecek etkinliklerde farklı siyasi görüşleri temsil edecek konuşmacıların davet edileceğini söyleyen Polat, yapacakları münazara etkinliklerinde de



“farklı görüşlere sahip öğrencilerin söz haklarını kullanmalarını sağlayacak bir şekilde” hareket edeceklerini vurguladı.

Topluluğun iş birliği ağı, özellikle belediye başkanları, milletvekilleri, gazeteciler ve belirli platformlardan yetkili kişilerle kurdukları temaslara güçleniyor.

Siyaset Topluluğu, temalarını büyük ölçüde güncel olaylara göre şekillendirmeyi planlıyor.

Demokrasi, insan hakları, seçim süreçleri ve siyasal temsil gibi başlıklar, bu güncel gündemle birlikte ele alınacak temel konular arasında yer alıyor.



KAMPÜS

ATILIM'IN TOPLULUKLARI "SAĞLIK OKURYAZARLIĞI HERKES İÇİN ORTAK ZEMİN": SAĞLIK VE BİLİM TOPLULUĞU



Sağlık ve Bilim Topluluğu, 2019'dan bu yana farklı fakültelerden öğrencileri sağlık odaklı projelerde buluşturarak aktif bir öğrenme ve gelişim ortamı sunuyor

"Sağlıkla ilgili yaygın yanlış bilgilerin doğrusunu aktarmayı" hedefleyen topluluk, seminerler, workshoplar ve iş birlikleriyle hem sağlık okuryazarlığını hem de bilimsel düşünme becerilerini güçlendirmeyi amaçlıyor



Atılım Üniversitesi Sağlık ve Bilim Topluluğu, 2019 yılında kurulan ve kısa sürede kampüsün aktif yapı taşlarından biri haline gelen bir öğrenci oluşumu.

Topluluk Başkanı Elifsu Kutluca, bugün 250'den fazla üyeleri olduğunu belirterek, hedeflerinin bu sayıyı "600'den fazla" seviyeye çıkarmak olduğunu söyledi.

Topluluğun kuruluş amacını Kutluca şöyle özetledi:

"Amacımız workshoplar, saha çalışmaları, gönüllülük projeleri ve konferanslarla aktif bir öğrenme ortamı oluşturmak. Aynı zamanda sosyal faaliyetlerimizle öğrencilerin kalıcı arkadaşlıklar kurmasına ve beraber kendilerini geliştirmelerine ortam hazırlıyoruz."

Sağlık ve Bilim Topluluğu, tıp, sağlık bilimleri, mühendislik, psikoloji ve diğer alanlardan öğrencileri ortak projelerde buluşturarak disiplinler arası bir etkileşim alanı yaratmayı amaçlıyor.

Her dönem en az iki etkinlik

Etkinlik yoğunluğu da bu yaklaşımı destekliyor.

Kutluca, topluluk olarak "dönemde en az iki etkinlik" düzenlemeye özen gösterdiklerini, geçen yıl ise 6 etkinlik yaparak dönem içinde sık sık aktif olduklarını bildirdi.

Her dönem 2 veya 3 etkinlik hedeflenirken, bahar döneminde daha çok workshop ve gezi aktivitelerine ağırlık verilmesi planlanıyor.

Etkinlikler, akademik gelişimi destekleyen seminerler, konferanslar ve eğitimlerin yanı sıra üyelerin sosyalleşmesini ve keyifli vakit geçirmesini sağlayan aktiviteleri de kapsıyor.

Öncelik sağlık okuryazarlığını artırmak

Sağlık ve Bilim Topluluğu'nun öncelikli hedeflerinden biri, sağlık okuryazarlığını artırmak.

Kutluca, "Öncelikli hedefimiz, sağlıkla ilgili yaygın yanlış bilgilerin doğrusunu aktararak öğrencilerin bu konuda bilinçlenmesini sağlamaktır" dedi.

Topluluk, bir sağlık uygulamasının ya da davranışın yarar-zarar dengesini değerlendirebilme becerisini, beslenme, egzersiz ve stres yönetimi gibi konularda bilinçli karar verebilme kapasitesiyle birlikte ele alıyor.

Sağlıkla ilgili bir sorunu tanımlarken ve çözüm üretirken sistematik düşünme ve olayların altında yatan faktörleri analiz edebilme, destekledikleri bilimsel düşünme becerileri arasında.

Etkinlikler daha çok teorik ve seminer tarzı ilerliyor.

"Hangi konu üzerine seminer düzenliyorsak alanında uzman kişiler ile öğrencileri buluşturup interaktif bir şekilde süreci yürütüyoruz" diyen Kutluca, akademisyenler, sağlık çalışanları ve araştırmacılarla kurdukları iş birliklerini anlattı.

Bunun yanında, toplum sağlığına yönelik farkındalık çalışmaları da gelecek dönem planları arasında yer alıyor.

Üyelerine özel kartlar

Topluluğa üye olmak isteyen öğrenciler, kendilerine gönderilecek online formu doldurarak kayıt olabiliyor.

Çeşitli firmalarla iş birlikleri bulunan Sağlık ve Bilim Topluluğu, üyelerine özel kartlar sunuyor ve etkinliklerde sadece üyelere yönelik sürprizler hazırlıyor.

Kendi tasarımını hazırlayan her öğrencinin çalışmasına sosyal medya hesaplarında ve etkinliklerde yer vermeye hazır olduklarını belirten Kutluca, alan odaklarının da oldukça geniş olduğunu vurguladı.

Kutluca, "Spesifik olarak tek bir alana hitap ettiğimizi söyleyemeyiz; genel insan sağlığı, aslında tüm insanları kapsayan geniş bir alan olarak değerlendirilebilir."

Genellikle istedikleri sayıda katılımcıya ulaştıklarını söyleyen Kutluca, özellikle Sağlık Bilimleri ve Tıp Fakültesi öğrencilerinden yoğun ilgi gördüklerini ifade etti.

Kutluca, son olarak henüz en gurur duydukları projeyi açıklamadıklarını ancak "sahada çok aktif bir topluluk" olduklarını belirterek, gelecek dönem için yeni sürprizlerin sinyalini verdi.

YAŞAM

ATILIM'DA MODA VE YARATICILIĞIN KALBI:
TEKSTİL VE MODA TASARIMI BÖLÜMÜ

Bölüm Başkanı Doç. Dr. Egemen Nadasbaş:

“Vizyoner, yaratıcı, aynı zamanda da teknik bilgiye sahip tasarımcılar yetiştirmeyi hedefliyoruz”

“Sektörden gelen taleplerle öğrencilerin becerilerini eşleştirerek istihdam sağlıyoruz”

Bölümün öğrencileri yarışmalardan da ödülleriyle dönüyor



Tekstil ve Moda Tasarımı Bölümü, yaratıcı eğitim anlayışı ve sektörel iş birlikleriyle dikkati çekiyor.

Türkiye'deki ilk ve tek akredite Tekstil ve Moda Tasarımı Bölümü olmasıyla da öne çıkıyor.

Atılım Üniversitesi Tekstil ve Moda Tasarımı Bölüm Başkanı Doç. Dr. Serdar Egemen Nadasbaş, bölümün detaylarını ve başarılarını aktardı.

Nadasbaş, eğitimdeki temel felsefelerini, “Bir ürünü tasarım aşamasından üçüncü boyuta kadar geçirebilecek vizyoner, yaratıcı, aynı zamanda da teknik bilgiye sahip tasarımcılar yetiştirmeyi hedefliyoruz” olarak tanımladı.

Bölüm öğrencilerinin eğitim sürecinde en az sekiz proje gerçekleştirdiğini aktaran Nadasbaş, her projenin hem kavramsal hem de uygulama açısından deneyim ve tecrübe kazandırdığını vurguladı.

Bu deneyimin öğrencilerin yarışmalara ve sektöre hazır hale gelmesini sağladığını Nadasbaş, “Öğrenciler, aldıkları projelerle temayı yorumlamayı ve özgün tasarımlar üretmeyi öğreniyor. Bu farklılık, yarışmalarda elde edilen başarıların temelini oluşturuyor” dedi.

“Öğrencilerin becerilerini eşleştirerek istihdam sağlıyoruz”

Nadasbaş, bölüm mezunların kariyer kapılarının genişliğini de vurguladı.

Nadasbaş, mezunların çocuk giyimden üç boyutlu kalıba, styling'den ayakkabı tasarımına kadar farklı alanlarda çalışabildiklerini dile getirerek, “Sektörden gelen taleplerle öğrencilerin becerilerini eşleştirerek istihdam sağlıyoruz” dedi.

“Üniversitemizin yapay zekâ yan dal programı çok değerli”

Nadasbaş, yapay zekâ ve dijital araçların da eğitimde yavaş yavaş yer bulması hakkında “Tasarımcıların işini elinden almayacak ama farklı açılardan bakabilen tasarımcıların önünü açacak diye düşünüyorum.” dedi.

Nadasbaş, yapay zekanın bölüm müfredatına entegrasyonuna ilişkin olarak da “Yeni müfredat değiştiğinde tamamen bu yapay zekâ üzerine bir ders, en azından seçmeli ya da derslere entegre edecek bir şey yapacağız. Aynı zamanda bizim üniversitemizin de şimdi başlattığı yapay zekâ yan dal programı var. O da çok değerli.” ifadelerini kullandı.

Bölüm Mezunı, 7. Merter Moda Yarışması 1.si Dorukhan Gürsoy

Gerçek başarı örneklerinden biri Dorukhan Gürsoy.

Atılım Üniversitesi Tekstil ve Moda Tasarımı mezunu ve aynı zamanda Atılım Üniversitesi'nde Endüstri Mühendisliği çift anadal son sınıf öğrencisi olan Gürsoy, bu yıl 7. Merter Moda Yarışması'nda birincilik elde etti.

Yarışmaya hocasının önerisiyle katıldığını belirten Gürsoy, “Egemen Hoca beni aradı. Yarışmaya katılmamı istediğini, derece yapabileceğimi düşündüğünü belirtti.” dedi.

Gürsoy, yarışmaya önceden hazırladığı koleksiyonla katıldığını ve başarısının arkasında hem yeteneği hem de okulun sunduğu olanaklar olduğunu vurguladı.

“Kendi fikirlerinize güvenin, eleştiriden korkmayın”

Gürsoy, bölüme yeni başlayan öğrenciler için de şu tavsiyelerde bulundu:

“Sabırlı olmalı, ilk yıl temel ve çizim ağırlıklı geçiyor. Kendi fikirlerinize güvenin, eleştiriden korkmayın. Estetik bakış açısı çok önemli ve bunu eğitim sürecinde geliştirebilirsiniz. Kendilerinden emin olmaları gerekiyor. Eğer akıllarında bir fikir varsa onu uygulamaktan çekinmemeliler. Ben genelde öyle biriydim. Aklımda bir fikir varsa yüzde 95 onu uygulayan bir insanım.”

“Günün sonunda üretmek isteyip üretmediğim bir şey olmadı”

Gürsoy, bir öğrenci gözüyle atölye standartları ve eğitim ortamını da değerlendirerek, şunları söyledi:

“Materyallerden üretime, kalıp çıkarma ve üretme aşaması son bulana kadar hocalar ve usta sürekli destek oldu. Günün sonunda üretmek istediğim hiçbir şeyi gerçekleştiremememe gibi bir durumla karşılaşmadım.”

Gürsoy, yapay zekâ konusunda ise, kendi okuduğu dönemde sohbet botları daha yeni ortaya çıktığı için kullanmadığını, duruma bağlı olarak kullanılabileceğini ancak yaratıcı düşünceyi engellediğine dair tartışmalar yüzünden dikkatli kullanılması gerektiğini düşündüğünü aktardı.

Gürsoy, mezuniyet sonrası yüksek lisans planlarını ve Fashion Business alanında kariyer hedeflerini de paylaştı.

Ağını geliştirdiğini anlatan Gürsoy, yeni iş fırsatlarının kapısını araladığını ekledi.



YAŞAM

BAŞARIYA GİDEN YOLDA 7 ETKİLİ ALIŞKANLIK

Proaktif olmak

Sonunu düşünerek başlamak

Öncelikli işleri öne almak

Her düşüşten sonra kalkmak

Önce anlamaya sonra anlaşılmaya çalışmak

Sinerji yaratmak

Baltayı bilemek

TRT Tabii platformunda editör Övünç Uygur:

“Başarı, başkalarıyla yarışmak, daha iyisi olmak, daha güzeline sahip olmak değil kişinin kendi potansiyelini aşması ve kendisiyle yarışmasıdır”

TRT Tabii platformunda editör ve Dil Çevirisi ve Yorumlama Uzmanı Övünç Uygur, Atılım Üniversitesi öğrencileriyle 30 Eylül Çeviri Günü kapsamında bir araya geldi.

Başarılı olmanın sırları anlatan Uygur, bu noktada alışkanlıkların önce bir davranış biçimi ardından karakter kazandırdığını söyledi.

Bireysel iş tecrübeleri yerine her mesleğe uyarlanabilecek bu alışkanlıkların kişinin hem profesyonel hem de kişisel gelişiminde yön gösterici olduğunu belirten Uygur, “Her gün tekrar ettiğimiz küçük davranışlar uzun vadede kim olduğumuzu belirliyor.” dedi.

Uygur, başarı, disiplin, sağlık, mutluluk ve özgüvenin ise küçük alışkanlıkların zamanla birikmesiyle oluştuğunu dile getirerek, alışkanlıkların karaktere dönüştüğünü ifade etti.

Kişiyi farklılaştırıp öne çıkaracak 7 alışkanlık bulunduğunu vurgulayan Uygur, bunları şöyle tanımladı: Proaktif olmak, sonunu düşünerek başlamak, öncelikli işleri öne almak, her düşüşten sonra kalkmak, önce anlamaya sonra anlaşılmaya çalışmak, sinerji yaratmak ve baltayı bilemek.

1. Alışkanlık: Proaktif Olmak

Uygur, proaktif insanları, “seçeneklerimize bakalım, uygun tepkiyi seçelim diyerek sorumluluk alanlar”, reaktif insanları da “ben böyleyim, yapamam, keşke şöyle olsaydı gibi ifadelerle bahanelere sığınanlar” olarak tanımladı.

Bu noktada Uygur’a göre, proaktif yaklaşım, değişime içeriden başlamak demek ve proaktif olmak, hayatın kontrolünü ele almak ve karşılaşılan durumlarda sorumluluk üstlenmek anlamına geliyor.

Bu alışkanlık, kontrol edemediğimiz şeylere üzülme ya da şikâyet etmek yerine kontrol edebileceğimiz alanlara odaklanmayı öneriyor.

Uygur’a göre, insanın etkileyemeyeceği durumlarla ilgilenmek yerine (hava durumu, siyaset, yapay zekanın gelişimi gibi), davranışları, tepkileri ve çalışma tarzı gibi etki alanına odaklanması gerekiyor.

Çünkü kişi kontrol edebildiği alanlara yöneldikçe gücünü artırıyor; kontrol edemediklerine takıldıkça enerjisini kaybediyor.

Proaktif olmanın yolu ise insanın kendine özgü dört özelliğini kullanmaktan



geçiyor. Uygur, bu özellikleri de şöyle sıraladı: Öz bilinç bize farkındalık verir. Vicdan değerlerimizi hatırlatır. Hayal gücü seçenekler sunar. Özgür irade ise harekete geçmemizi sağlar.

Uygur, bazen değişimi başlatmak için en küçük adımın bile yeterli olabileceğini hatırlatarak, “Günlük hayatta bazen yapabileceğimiz en proaktif eylem, gülümsemek.” dedi.

2. Alışkanlık: Sonunu Düşünerek Başlamak

Uygur’a göre, sonunu düşünerek başlamak zihinsel bir yaratım süreci.

Bu alışkanlığın temelinde hayal gücü, değerleri sorgulama ve görülmeyeni zihinde canlandırabilme yeteneği yer alıyor.

Kişi, ulaşmak istediği yeri önceden belirliyorsa atacağı adımlar da netleşiyor.

Uzun vadeli hedefleri tanımlamak, yanlış yöne tırmanmak yerine merdiveni en baştan doğru duvara dayamak gerektiğini belirten Uygur, “Çünkü hedefimizi biliyorsak, bugün ne yapmamız gerektiğini de daha iyi biliyoruz.” diye konuştu.



3. Alışkanlık: Öncelikli İşleri Öne Almak

Uygar, “Dünyada herkese eşit olarak verilmiş tek şey zamandır. Yaşadıklarımız farklı olsa da bize verilen zaman eşit. Farkı yaratan, bu zamanı nasıl kullandığımız oluyor.” dedi.

Bu açıdan Uygar’a göre, gerçek zaman yönetimi, her şeyi belli saatlere sığdırmak değil enerjiyi doğru yere yönlendirebilmekten geçiyor.

Bir hayat amacına sahip olmak, zamanı etkili kullanmanın en önemli adımı olarak öne çıkıyor.

Enerjiyi bu amaca yönlendirmek, kişinin kendi etki alanı içinde daha verimli ve dengeli çalışmasını sağlıyor.



4. Alışkanlık: Her Düşüşten Sonra Kalkmak

Uygar, bu alışkanlığın “yılmazlık” kazandırdığını belirterek, “Her düşüş yeniden güçlenme fırsatına dönüşüyor. Yılmaz birey, kendi kaynaklarının farkında olmayı, problemleri çözmeyi ve değişen koşullara uyum sağlamayı başarıyor.” dedi.

Uygar, bu alışkanlığı en iyi temsil eden isimlerden biri olarak Türkiye’nin ilk uçağı VECİHİ K-VI’yı üreten ve ülkenin ilk sivil uçuş okulunu kuran Vecihi Hürkuş’u ve onun önüne çıkan tüm engellere rağmen hayalini gerçekleştirmesini örnek gösterdi.

Vecihi Hürkuş’un “Kendi kanatlarınla uçamazsan hür olamazsın.” sözünü hatırlatan Uygar, “Hangi alanda olunursa olunsun, karşılaşılan engellere rağmen yeniden denemek, yılmamak ve ayağa kalkmak gerekiyor. Tutkunun, amaçların ve değerlerin bugün önemsiz görünse bile ileride birine ilham verecek bir hikâyeye dönüşebileceğini hatırlatıyor.” dedi.

5. Alışkanlık: Önce Anlamaya, Sonra Anlaşılmaya Çalışmak

Uygar’a göre, başarıya giden yolda yalnızca kişisel dayanıklılık değil, insan ilişkilerinde derin bir anlayış da gerekiyor.

Dinlemek, yalnızca karşınızdakinin sözlerini duymak anlamına gelmiyor. Gerçek dinleme, beden dili, göz teması ve verilen tepkilerle karşınızdakine onu gerçekten anlamaya çalıştığınızı hissettirmek anlamına geliyor.

Bu alışkanlık, iletişimde empati kurmanın temelini oluşturuyor.

Bu noktada Doğan Cüceloğlu’ndan örnek veren Uygar, önyargılardan uzak durmanın basit ama zor bir yönteminin olduğunu hatırlattı. Uygar, “Mutluymuş gibi, ilgileniyormuş gibi ya da dinliyormuş gibi davranmak yerine gerçekten anlamaya çalışmak gerektiğini söylüyor. Çünkü iç dünyamızı anlamaya çalışmak, onu değiştirmenin ilk adımıdır.” diye konuştu.

6. Alışkanlık: Sinerji Yaratmak

Sinerji, farklılıkların bir araya gelerek yeni bir güç oluşturması demek.

Uygar’a göre, bu alışkanlığın temelinde farklılıklara değer vermek ve bir araya gelen fikirlerle yeteneklerin birleşimiyle daha güçlü bir sonuç ortaya koymak yer alıyor.

İki bilgiyi yan yana getirdiğimizde kendi başlarına olduklarından daha güçlü bir biçimde birbirine karışabiliyor ve birlikte daha yüksek bir potansiyel oluşturabiliyor.

Buna örnek olarak uzlaşmayı ele alan Uygar, şunları söyledi:

“İki kişi uzlaştığında biri değerlerinin yarısını, diğeri de kendi yarısını verir ve sonuçta bir artı bir, iki olur. Sinerjide ise iki kişi farklılıklarını ortaya koyar ve bir artı bir, iki değil; sekiz, on altı hatta bin olabilir.”

Bu anlayışın özünde farklılıklara değer vermenin yer aldığını belirten Uygar, “Sinerji yaratma alışkanlığı, farklı zihinlerin ve yeteneklerin birleşerek tek başına ortaya çıkabilecekten daha güçlü bir eser oluşturmaktır.” dedi.

7. Alışkanlık: Baltayı Bilemek (Yenilenmek)

Baltayı bilemek, insanın kendini sürekli yenileyebilmesi anlamına geliyor.

Uygar, bu alışkanlığı, ağacı kesmeye çalışan ancak baltasını bilemeye vakit ayırmayan birine benzeterek, şunları kaydetti:

“Kişi tüm gücüyle çalışsa da baltası köreldiği için ilerleyemiyor. Oysa asıl ihtiyaç duyulan şey, bir süre durup baltayı bilemek. Baltayı bilemek, fiziksel olarak spor yaparak, ruhsal olarak değerler ve ilkeler belirleyerek, zihinsel olarak kitap okuyarak, hayal ederek, planlayarak, not çıkararak, duygusal olarak da yumuşak becerilerimizi her zaman geliştirmeye çalışarak mümkün oluyor.”

Uygar’a göre, bu alışkanlığın özü kendini sürekli yenilemeye çalışmak.

Kişi hiçbir zaman “ben oldum” dememeli; gelişim sürecini daima sürdürmeli.



Yeniden öğrenci olsa?

Tüm bu alışkanlıkların yalnızca iş yaşamında değil, bireysel gelişimde de yön gösterici olduğunu belirten Uygar, yeniden öğrenci olsa öncelikle daha fazla kitap okuyacağını, özellikle romanların hayal gücünü geliştirerek empati kurma becerisini güçlendirdiğini ifade etti.

Ayrıca, sosyal medyada geçirilen uzun sürelerin zihinsel yorgunluğa yol açtığını ve öğrenmeyi zorlaştırdığını hatırlatan Uygar, dijital mecralarda tamamen uzak kalınamasa bile daha planlı hareket etmek gerektiğini dile getirdi.

“Bilgi için değil edim için çalışırım.” diyen Uygar, derslere geçme odaklı yaklaşmak yerine, bilgiyi davranışa dönüştürmediği müddetçe kalıcı olmayacağını söyledi.

Farklı bilim dallarıyla ilgilenmenin ufku genişlettiğini de belirten Uygar, kulüplerde aktif rol almanın öğrenciler için büyük bir fırsat sunduğunu vurguladı.

Uygar, grup çalışmalarının zaman, iş yükü, stres ve iletişim becerilerini geliştirdiğini, bu deneyimlerin kişiyi doğrudan iş hayatına hazırladığını ifade ederek, bu süreçte kazanılan becerilerin kitaplardan değil “iş üstünde, çırak olarak” öğrenildiğini kaydetti.

O sebeple, öğrencilik yıllarında bu alanlara ayrılan vaktin, kişinin potansiyelini geliştirmesi için önemli fırsat sunduğunu vurgulayan Uygar, dört yıl boyunca bu çabaya zaman ayırmanın, kişiyi başkalarıyla kıyaslamak yerine kendi potansiyelini ortaya çıkarma ve güçlendirme imkânı sağladığını söyledi.

Uygar, “Bu yedi alışkanlık benim çok iyi olduğum değil, iyi olmaya çalıştığım alışkanlıklar. Başarı başkalarıyla yarışmak, daha iyisi olmak, daha güzeline sahip olmak değil kişinin kendi potansiyelini aşması ve kendisiyle yarışmasıdır.” diye konuştu.

YAŞAM

ATILIM ÜNİVERSİTESİ'NİN BAŞARILI VOLEYBOLCULARI

Eray Döker: “Oyun zorlaştığında çözüm üretmek benim en güçlü yönüm”

Sudem Bağcı: “Atılım’da sporcu olmak benim için büyük bir şans”

Atılım Üniversitesi Erkek ve Kadın Voleybol Takımları, bu sezonki performansları ve takım içi uyumlarıyla dikkat çekmeye devam ediyor.

Kadın Voleybol Takımı’ndan Sudem Bağcı ve Erkek Voleybol Takımı’ndan Eray Döker, sezonu, takım yapısını ve Atılım’daki spor kültürünü değerlendirdi.



Sudem Bağcı: “Atılım’da sporcu olmak benim için büyük bir şans”

Kadın Voleybol Takımı’nın önemli isimlerinden Sudem Bağcı, sezon boyunca en büyük motivasyonunun takımın ortak hedeflere duyduğu güçlü bağlılık olduğunu belirtti.

Bağcı, her antrenmanda gördüğü gelişimin kendisini ileriye taşıdığını söyleyerek, “Herkesin kendini daha ileri taşımak için çabaladığı bir ortamda olmak büyük bir ilham kaynağı” dedi.

Sahada en ayırt edici özelliğinin oyunu doğru okuyarak kritik anlarda doğru hamleyi yapabilmek olduğunu ifade eden Bağcı, mücadeleci ve disiplinli yapısının da fark yarattığını vurguladı.

Gelecek sezon hedefi mental dayanıklılık

Takım içi atmosferi “uyum” kelimesiyle tanımlayan deneyimli sporcu, güçlü iletişim ve ortak hedeflerin başarıyı getirdiğini kaydetti.

Antrenmanlarda kendisini en çok zorlayan çalışmanın yüksek tempolu savunma-hücum dönüşümleri olduğunu belirten Bağcı, bu “drill” sayesinde oyunu daha hızlı okuyabildiğini ve maç temposunu daha iyi koruduğunu aktardı.

Gelecek sezon hedefinin mental dayanıklılık olduğunu ifade eden Bağcı, kritik anlarda daha sakin ve kontrollü karar verebilmeyi önemsendiğini dile getirdi.

“Okulumuzu gururla temsil ediyoruz”

Atılım Üniversitesi Kadın Voleybol Takımı’nda olmanın kendisi için çok değerli olduğuna dikkati çeken Bağcı, Spor Müdürlüğü’nün ve hocalarının desteklerinin kendilerini gururlandırdığını söyledi.

Bağcı, “Salon, kar ve plaj voleybolunda okulumuzu gururla temsil ediyoruz. Bu imkânları bize sağlayan tüm ekibe teşekkür ederim” dedi.

Antrenman düzeninin oldukça disiplinli olduğunu belirten sporcu, haftada iki gün yapılan idmanlara tüm takımın özveriyle katıldığını ve bu disiplinin turnuvalarda fark yarattığını da ekledi.

Eray Döker: “Oyun zorlaştığında çözüm üretmek benim en güçlü yönüm”

Erkek Voleybol Takımı oyuncusu Eray Döker, takımın hücum anlamında büyük bir gelişim kaydettiğini söyleyerek, “Hücum varyasyonlarımızı güçlendirdik, daha yaratıcı ve uyumlu bir oyun ortaya koyduk” dedi.

Sahada en güvendiği yönün oyun sıkıştığında yeni alternatifler üretebilmesi olduğunu belirten Döker, bu becerisini geliştirmek için üst seviye maçlarda topun olmadığı bölgeleri analiz ettiğini vurguladı.

Takım moralinin düştüğü anlarda kendisini oyuna bağlayan şeyin, sezon boyunca verilen emek ve fedakârlık olduğunu söyleyen Döker, bu motivasyonun kendisini yeniden topladığını ifade etti.



Takımın oyun anlayışını “Hızlı ve basit oyun” olarak özetleyen başarılı oyuncu, takım kültüründe keyif almanın en önemli element olduğunu kaydetti.

Döker, “Oynadığımız oyundan keyif aldığımız sürece yenemeyeceğimiz bir takım olduğunu düşünmüyorum,” diyerek takımın özgüvenli yapısını anlattı.

Spor-okul dengesinin zaman zaman zor olabildiğini belirten Döker, sezon boyunca 2 ila 5 turnuvaya katılmanın ders çalışmada ekstra disiplin gerektirdiğini ancak bu yoğunluğun yıpratıcı da olabildiğini dile getirdi.

Atılım Üniversitesi’nin sunduğu spor imkanlarını “aile ortamı” olarak tanımlayan Döker, bu ortamın sahadaki özgüvenini ve performansını olumlu etkilediğini belirtti.

Döker, “Arkamda beni her açıdan destekleyen bir aile olduğunu bilmek, sahadaki duruşumu güçlendiriyor” dedi.



YAŞAM

“BAŞARIMIZIN TEMELİ DİSİPLİN VE GÜVEN”



Atılım Üniversitesi Spor Faaliyetleri Müdürü Selvin Çiçek:

“Bu yıl Üniversiteler Arası Türkiye Şampiyonası’nda şampiyon olmak bizim için büyük bir gurur. Ayrıca kar voleybolunda da şampiyonluk kupasını kazandık”

“Önümüzdeki süreçte Avrupa arenasında da Atılım Üniversitesi’ni en iyi şekilde temsil ederek başarılarımızı uluslararası boyuta taşımak istiyoruz”

“Sporcularımızın motivasyonunu artırmak ve sahada güçlü bir ambiyans oluşturmak için tribün desteği çok önemli. Bu nedenle tüm öğrencilerimizden destek bekliyoruz”



Atılım Üniversitesi voleybol takımları, bu yıl elde ettiği önemli başarılarla spor alanındaki iddiasını güçlü şekilde ortaya koydu.

Kadın voleybol takımı bu sezon Türkiye Şampiyonu olurken, kar voleybolunda da şampiyonluk kupasını kazanarak zirveye çıktı.

Erkek voleybol takımı ise bu yıl Ankara dördüncülüğü elde ederek dikkat çeken bir başarıya imza attı.

Spor Faaliyetleri Müdürü Selvin Çiçek, Atılım Üniversitesi’nin spordaki istikrarlı yükselişinin temelinde disiplinli çalışma kültürü olduğunu belirterek, şunları söyledi:

“Başarımızın en temel unsuru, disiplinli ve motive bir şekilde çalışmak diyebilirim. Her oyuncumuz, bireysel yeteneğini takımın ortak hedefleriyle uyumlu şekilde geliştirmeye odaklanıyor. Bunun yanında takım içi iletişime ve güvene büyük önem veriyoruz.”

Takımların sahada ve saha dışında güçlü bir dayanışma sergilediğini ifade eden Çiçek, bu yapının sporcuların motivasyonunu önemli ölçüde artırdığını vurguladı.

Üniversite yönetiminin de spora sürekli destek verdiğini dile getiren Çiçek, “Bu destek güçlü bir aile ortamı yaratıyor ve başarımızın sürdürülebilir olmasını sağlıyor.” dedi.

“Avrupa sahnesinde yer almak büyük gurur”

Kadın voleybol takımının bu yıl elde ettiği Türkiye Şampiyonluğu hakkında konuşan Selvin Çiçek, başarının kendileri için büyük bir gurur kaynağı olduğunu belirtti.

Çiçek, “Bu yıl Üniversiteler Arası Türkiye Şampiyonası’nda şampiyon olmak bizim için büyük bir gurur. Ayrıca kar voleybolunda da şampiyonluk kupasını kazandık. Önümüzdeki süreçte Avrupa arenasında da Atılım Üniversitesi’ni en iyi şekilde temsil ederek başarılarımızı uluslararası boyuta taşımak istiyoruz” dedi.

Sporcuların ders temposu, staj süreci ve yoğun antrenman programına rağmen büyük bir özveriyle çalıştığını ifade eden Çiçek, “Bu zorlukları birlikte aşmak, bizi daha da güçlü bir takım haline getiriyor.” diye konuştu.

“Erkek takımımız mücadele ruhuyla öne çıktı”

Erkek voleybol takımının bu sezon gösterdiği performansa da değinen Çiçek, elde edilen derecenin özel bir anlam taşıdığını vurgulayarak şöyle devam etti:

“Erkek voleybol takımımız bu yıl sezonu Ankara dördüncüsü olarak tamamladı. Beden Eğitimi bölümü olmayan ve aktif spor geçmişi sınırlı bir ekiple dördü finalde yer almak bizim için gerçekten önemli bir başarıydı. Sıkı antrenman programı ve sahadaki güçlü takım ruhu sayesinde önemli bir ivme yakaladık.”

“Yeni sezonda hedefimiz kupayla dönmek”

Yeni sezona ilişkin hedeflerini de paylaşan Çiçek hem kadın hem de erkek takımlarının kupaya odaklandığını belirtti.

Çiçek, “Öncelikle sağlıklı ve sakatlıksız bir sezon diliyorum. Ankara’daki grup maçlarında başarılı sonuçlar alarak yolumuza emin adımlarla devam etmek istiyoruz. Kadın takımımızla bu yıl kazandığımız başarıları sürdürmeyi, erkek takımımızla ise bu sezon kupayla dönmeyi hedefliyoruz” ifadesini kullandı.

“Maçlarımızda daha fazla taraftar desteği görmek istiyoruz”

Selvin Çiçek, üniversite öğrencilerine ve spor topluluklarına çağrıda bulunarak tribün desteğinin önemine dikkat çekti:

“Maçlarımızda daha fazla taraftar desteği görmek istiyoruz. Ev sahibi takımlar bu konuda daha avantajlı oluyor. Sporcularımızın motivasyonunu artırmak ve sahada güçlü bir ambiyans oluşturmak için tribün desteği çok önemli. Bu nedenle tüm öğrencilerimizden destek bekliyoruz.”

RADIO ATILIM



atilimradio



atilimradio



atilimradio