

the rotaract

UR 2420. BÖLGE ROTARACT TEMSİLCİLİĞİ AYLIK DERGİSİ

EKİM 2025 | SAYI:1



THE ROTARACT

UR 2420. BÖLGE ROTARACT
TEMSİLCİLİĞİ AYLIK DERGİSİ

EKİM 2025
1.SAYI

İÇİNDEKİLER

01

ROTARACT

BÖLGE ROTARACT TEMSİLCİSİ	7
BÖLGE KOMİTELER SEKRETERİ	9
KÜLTÜREL GELİŞİM KOMİTESİNDEN SORUMLU BRT YARDIMCISI	11
DERGİ EKİBİ	13

02

BÖLGE ORGANİZASYONU

DÖNEME MERHABA	21
KAYNAŞMA GÜNÜ	22

03

DENEME

DAYANIŞMANIN GÜCÜ	25
SERVETİN DOĞRU TANIMI	27
İNSAN OLMAK	28
ROTARACT'IN TOPLUMSAL HİZMETE ETKİSİ	29

04

HİKAYE

PAZAR YERİ	33
------------	----

05

FİNANS & TEKNOLOJİ

BARBELL STRATEJİSİ	37
ALTIN MI HİSSE Mİ?	38
BORÇLU VE YATIRIMCI İÇİN EN DOĞRU ADIMLAR	39
NO CODE NO JOB	41

06

SANAT& SAĞLIK

İMPARATORLARIN RENGİ	45
YAŞAMIN MİMARISI	47
AÇLIK VE TOKLUK SİNYALLERİNİ TANIMAK	49



ROTARACT



ÇAĞAN GÜLER & GİZEM BURUCU GÜLER

BÖLGE ROTARACT TEMSİLCİSİ

Sevgili Rotaract Dostlarım,

“İyilik İçin Birleşin” sloganıyla başladığımız dönemimizin ilk dergisi hepimize hayırlı olsun. Yayın hayatına yıllar önce RotaPigeon olarak başlayan bu dergi, şu an The Rotaract olarak halen birçok Rotaract dostumuzun katkılarıyla yine sizlere ulaşıyor. Başta BRT Yardımcım İrem olmak üzere, Yağız Sekreterime, dergi ekibimize, içerik gönderen Rotaract dostlarımıza ve siz değerli okuyucularımıza teşekkür ederim.

Dönemimizin üçte birini geride bıraktık. Çok keyifli, bol projeli, aktif bir Rotaract dönemi geçiriyoruz. Tüm kulüplerimiz, bölge ekibimiz çok kıymetli projelere imza atarak, keyifli etkinlikler düzenleyerek Rotaract ruhunu çok güzel bir şekilde yansıtıyor. Dönemin geri kalanında da, dönemimizin ilk günkü heyecanını koruyacağımıza yürekten inanıyorum.

Sizlerden, projelerinizi ve etkinliklerinizi gerçekleştirirken ve Rotaract hayatınızın her anında unutmamanızı istediğim iki konu var. Öncelikle Rotaract’ın değişmez mottosu olan “Hizmet Yoluyla Dostluk” mottosunu asla unutmamanızı rica ediyorum.

Yapacağınız her proje, atacağınız her adım bu mottoya hizmet etmeli. Hatırlamanızı istediğim ikinci konu ise 4’lü Özdenetimimiz; Düşündüklerimiz, Söylediklerimiz ve Yaptıklarımız Gerçeğe Uygun Mu? İlgililerin Tümü için Adil Mi? İyi Niyet ve Daha İyi Dostluklar Sağlayacak Mı? İlgililerin Tümü İçin Yararlı Mı?

Eğer tüm Rotaract hayatınızda bu iki unsuru unutmadan ilerlerseniz alacağınız her kararın sizi doğruya, iyiye götüreceğine emin olabilirsiniz. Ben ve birbirinden kıymetli bölge ekibim, sizlerin her zaman yanınızda olacağız!

Sözlerime son vermeden önce, her BRT ziyaretinde söylediğim bir konuyu burada da yenilemek istiyorum: Rotaract'ta yapabileceğiniz en kötü şey değişmemektir. Hepinize; daha iyiye, daha güzele doğru sürekli emin adımlarla, gerektiğinde risk alarak ilerleyeceğiniz; kendinizin ve kulübünüzün en iyi versiyonuna doğru gelişeceğiniz bir dönem diliyorum.

2025-2026 döneminin ilk The Rotaract sayısını keyifle okumanızı dilerim.

Rotaract Sevgi ve Saygılarımla,

Rtc. Çağan Güler
Bölge Rotaract Temsilcisi
2025-26 Dönemi



YAĞIZ GÜNEY KOÇDOĞAN

BÖLGE KOMİTELER SEKRETERİ

Değerli Rotaract Dostlarım,

Büyük bir heyecan ve özenle hazırlanan The Rotaract dergisinin dönemin ilk sayısında sizlerle buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Bu dergi, yalnızca projelerimizi ve etkinliklerimizi paylaşmanın ötesine geçerek; hepimizin farklı bakış açılarını, birikimlerini ve ilham aldığı konuları bir araya getirmeyi hedefliyor. Rotaract ailesinin her bir üyesi, kendi uzmanlık alanından ya da ilgisini çeken konulardan yola çıkarak bu yayına katkı sunabiliyor. Bu sayede The Rotaract dergisi, yalnızca bir bilgi kaynağı değil; aynı zamanda fikirlerimizi, deneyimlerimizi ve ortak heyecanımızı paylaşabileceğimiz bir platform haline geliyor.

Her sayfası emekle ve gönül birliğiyle hazırlanan dergimiz, ekip arkadaşlarımızın özverili çalışmaları sayesinde hayat buldu. İlham veren projelerimizi, toplumsal farkındalığı artıran girişimlerimizi, kültür-sanat ve kişisel gelişimden kariyer önerilerine uzanan geniş bir yelpazede sizlere ulaştırmak için büyük bir titizlikle çalıştık.

Bu süreçte başta Kültürel Gelişim Komitesinden Sorumlu BRT Yardımcımız İrem Tandoğdu'ya ve emeği geçen tüm dergi ekibimize gönülden teşekkür ederim. Bu sayı bizim için ayrıca özel; çünkü The Rotaract dergisi artık yeni logosuyla sizlerle buluşuyor.

Logomuzun değişimi, yalnızca bir görsel yenilenme değil; dergimizin ruhunun da evrimleştiğinin bir sembolü.

Tıpkı bir hikâyenin yeni bir sayfasına geçmek gibi...

Renkleri, çizgileri ve anlamıyla bu yeni logo; geçmişten gelen birikimimizi koruyarak geleceğe daha güçlü, daha çağdaş bir adım atışımızı temsil ediyor. Dergimiz, tıpkı Rotaract ruhu gibi, her dönemde kendini yenileyen, büyüyen ve gençliğin enerjisiyle yeniden şekillenen bir yolculuğa devam ediyor.

The Rotaract'ın her sayısında büyüyen bu yolculuğun, hep birlikte daha da renklenip derinleşeceğine inanıyorum. Birbirimizden aldığımız güçle Rotaract ruhunu ve topluma katkı sağlama heyecanımızı daha da ileriye taşıyacağımıza inancım tam.

Tüm okurlarımıza keyifli okumalar diler, nice sayılarda yeniden bir arada olmayı dilerim.

Rotaract sevgi ve saygılarımla,

Rtc. Yağız Güney Koçdoğan
Bölge Komiteler Sekreteri
2025-26 Dönemi



İREM TANDOĞDU

KÜLTÜREL GELİŞİM KOMİTESİNDEN SORUMLU BRT YARDIMCISI

Değerli Rotaract Dostlarım,

Her satırında farklı seslerin, fikirlerin ve emeğin buluştuğu ortak üretim alanımız The Rotaract Dergisi'nin ilk sayısını, yeni logosuyla sizlerle buluşturmanın heyecanını yaşıyoruz! Her dönem olduğu gibi bu yıl da; iyiliği, dayanışmayı ve üretkenliği merkeze alan projelerle Rotaract ruhunu daha geniş kitlelere ulaştırmayı hedefliyoruz. Bu sayıda emeği geçen tüm ekip arkadaşlarıma gönülden teşekkür etmek istiyorum. Her biri bu yayının bir parçası olarak büyük bir özveri ve tutkuyla çalıştı.

Özellikle sürecin koordinasyonundaki desteği ve vizyoner yaklaşımı için Genel Yayın Koordinatörümüz Ayşe Candan Bostan'a, dergimizin görsel tasarımlarını özenle hazırlayan Tasarım Ekibimiz Göksu Yıldız ve Mehmet Yaprak'a, metinleri titizlikle kontrol edip şekillendiren Redaktörlerimiz Berkin Murat Ay, Doğukan Gülay, Melissa Naz Arslan ve Yağızhan Badir'e, ayrıca içten yazılarıyla dergimize renk katan Köşe Yazarlarımız Ali Yusuf Koçkan, Ayberk Yıldız, Doğa Nil Karaca, Ender Cansu Duranyıldız, Eylül Demir ve Ömer Ögeday İnan'a teşekkür ederim.

Yenilenen logomuzla buluştuğumuz bu ilk sayımızda dergimiz, bizler için birlikte üretmenin ve paylaşmanın kazandırdığı enerjiyi yeniden hissettiren bir alan oldu. Her bir sayfası; paylaşılan fikirlerin, emeklerin ve heyecanımızın bir yansıması. İyilik için birleşen, paylaşmayı ve üretmeyi seven tüm Rotaract ailesine sevgilerimle; keyifli okumalar diliyorum.

Rotaract sevgi ve saygılarımla,

Rtc. İrem Tandoğdu
Kültürel Gelişim Komitesinden Sorumlu BRT Yardımcısı
2025-26 Dönemi

DERGİ EKİBİ

EDITÖR

İrem Tandoğdu

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Ayşe Candan Bostan

KÖŞE YAZARLARI

Ali Yusuf Koçkan

Ayberk Ayyıldız

Ayşe Candan Bostan

Doğa Nil Karaca

Ender Cansu Duranyıldız

Eylül Demir

Ömer Ögeday İnan

Yağızhan Badir

GÖRSEL TASARIM

Göksu Yıldız

Mehmet Yaprak

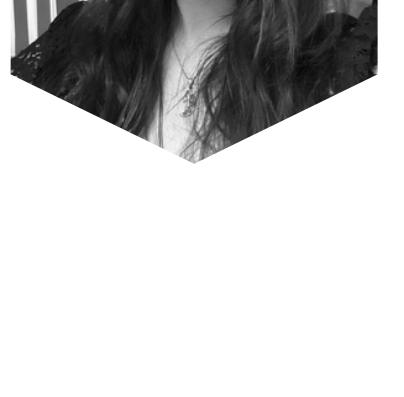
REDAKTÖR

Berkin Murat Ay

Doğukan Gülay

Melissa Naz Arslan

Yağızhan Badir





**Merhaba,
Ben Ali Yusuf Koçkan.**

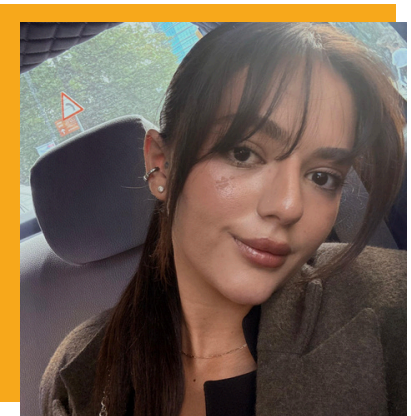
22 yaşındayım ve Suadiye Rotaract Kulübü'nde dönem sekreterliği görevini yürütüyorum. Uludağ Üniversitesi İktisat Bölümü 4. sınıf öğrencisiyim. Küçük yaşlardan itibaren finans ve uluslararası piyasalarla ilgileniyor, bu alandaki bilgi ve deneyimlerimi sosyal medyada içerik üreterek paylaşıyorum.



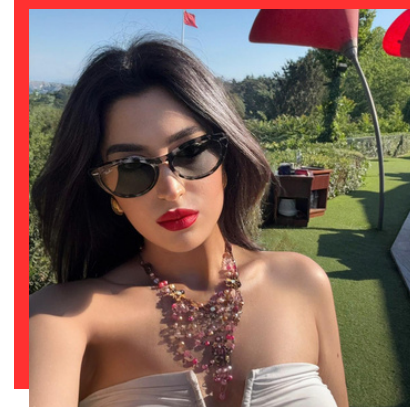
Merhaba!
Ben Ayberk Ayyıldız. Maslak Rotaract Kulübü dönem başkanım. Aynı zamanda Greyline Yazılım Danışmanlık şirketinde yöneticilik yapıyorum. Sizlerle teknoloji, doğa ve insan temalı bilgi ve düşüncelerimi aktarmaktan mutluluk duyuyorum.



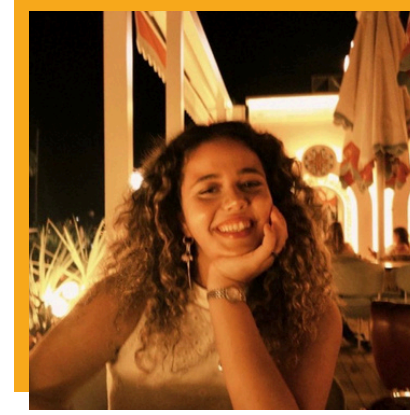
Merhaba!
Ben Ayşe Candan Bostan, 25 yaşındayım. Etiler Rotaract Kulübü'nün dönem Asbaşkanıyım. Aynı zamanda bu dönem The Rotaract Dergimizde Genel Yayın Koordinatörlüğü görevini yürütüyorum. Psikoloji ve Halkla İlişkiler bölümlerinden mezun olduktan sonra, yayıncılık sektöründe Halkla İlişkiler Uzmanı olarak kariyerime devam ediyorum. Şu sıralar Pazarlama İletişimi yüksek lisans eğitimimi sürdürüyorum. Amatör olarak kısa hikâyeler yazmayı, bazen cesaret buldukça onları paylaşmayı çok seviyorum. Hepimize ilham dolu, keyifli bir dönem ve güzel okumalar diliyorum.



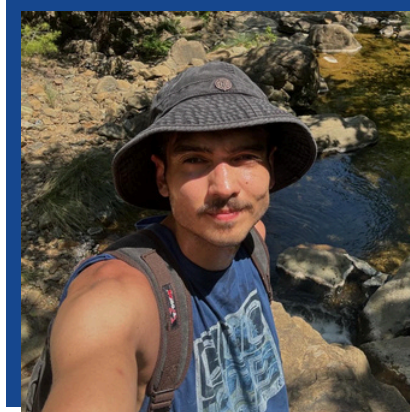
Merhaba herkese,
Ben Doğa Nil Karaca. Suadiye Rotaract Kulübü'nde Hizmet Projeleri Komitesi Eş Başkanı olarak görev yapıyorum. Aynı zamanda 2025-2026 Dönemi Yaratıcı Dokunuşlar Hobi Grubu Temsilcisi olarak kulübümüzde üretimi, paylaşımı ve yaratıcılığı besleyen çalışmalar yürütüyorum. Bu dönem ayrıca yeni açılan Meslek Grubu'nda diyetisyenlik alanını aktif hâle getirmiş bulunuyorum. Yeditepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencisiyim. Bunun yanında fotoğraf üretimi ve sosyal medya içerik tasarımıyla ilgileniyor, anlatmanın ve üretmenin farklı yollarını keşfetmeyi çok seviyorum. Yazmak, okumak ve üretmek benim için içsel bir yolculuk niteliğinde. The Rotaract dergisinde bu dönem; bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu beslemeye yönelik, farkındalık kazandıran içeriklerle sizlerle birlikte olacağım. Keyifli ve ilham dolu okumalar dilerim.



Herkese merhaba, ben Ender Cansu Duranyıldız. Yeditepe Üniversitesi Mimarlık Bölümünden 2023 yılında mezun oldum. Suadiye Rotaract Kulübü üyesiyim. Mimarlık, benim için yalnızca yapı tasarlamak değil; insanın yaşam alanlarını ve ruh hâlini dönüştürmek anlamına geliyor. Bu nedenle “Yaşamın Mimarlığı” başlıklı yazımda, mekânların insan psikolojisi üzerindeki etkilerini; huzurevlerinden çocukların oyun alanlarına kadar farklı örnekler üzerinden ele aldım. Herkese keyifli okumalar; dünyaya umut olacağımız, güzel bir yıl ve ilham dolu bir dönem diliyorum.



Merhabalar,
Ben Eylül Demir. Bakırköy Rotaract Kulübü Kurumsal İletişim Komite Başkanım. 21 yaşındayım, İstanbul Medipol Üniversitesinde Hukuk fakültesi öğrencisiyim. Hobi olarak deneme yazıları yazıyorum ve fotoğraf çekiyorum. Dergimizin bu sayısında kulübümü ve projemizi temsil etmekten büyük bir mutluluk duyuyorum, herkese keyifli okumalar dilerim.



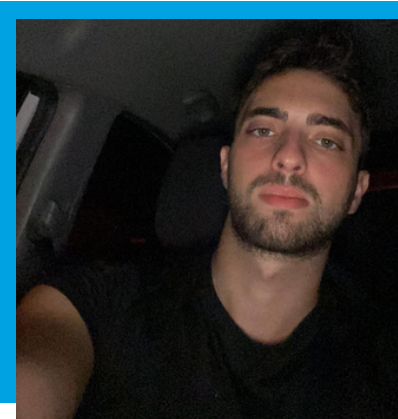
Merhaba,
Ben Ögeday İnan. Beyoğlu Rotaract Kulübü'nde ikinci yılını geçiriyorum ve bu dönem Uluslararası Hizmet Komitesi Eş Başkanlığı görevini yürütüyorum. Rotaract benim için kültürler arasında köprüler kurarak dayanışma, yaratıcılık ve toplumsal faydayı bir araya getirebilmenin en anlamlı yolu. Sanat ve felsefeden ilham alarak, insanların birbirini anladığı, paylaştığı ve birlikte geliştiği projeler üretmeyi önemsiyorum. Birlikte düşünmenin, üretmenin ve dünyayı küçük ama kalıcı adımlarla dönüştürmenin gücüne inanıyorum. Yeni dönemin hepimize ilham, birlik ve anlam dolu çalışmalar getirmesini diliyorum. Güzel fikirlerin yeşerdiği, dostlukların güçlendiği bir Rotaract yılı olsun!



Merhaba!
Ben Bebek Rotaract'tan Göksu Yıldız. Lisansta başladığım Sinema Televizyon eğitimime yüksekte devam ediyorum. Bir süre belki aranızdan bazılarının da izlediği dizi ve filmlerde görsel efekt sanatçısı olarak çalıştım. Bu dönemde de daha önce okul kulüplerinin fanzinlerinde deneyimlediğim ekip çalışmasına The Rotaract'da devam etmekten dolayı çok heyecanlıyım. Her ne kadar akademik çalışmalarımın yanı sıra özellikle sıkıcı makaleler üzerinde çalışsam da özel hayatımda kurmaca hikayeler yazmayı severim. Bu dergi de günlük hayatın akışından sıyrılıp kısa bir nefes molası verirken kafa dağıtacağımız keyifli bir yolculuk sağlıyor. Özellikle sanat bölümünün ben de büyük takipçisiyim. Keyifli okumalar.



**Merhaba,
Ben Mehmet Yaprak.**
Caddebostan Rotaract Kulübü'nde misafir üye olarak görev alıyorum.
Yıldız Teknik Üniversitesi İşletme bölümü mezunuyum ve şu anda özel bir firmada Pazarlama Uzmanı olarak çalışıyorum. Bu dönem The Rotaract dergisinin görsel tasarımına katkıda bulunmaktan mutluluk duyuyorum.
Herkeseye keyifli okumalar...



Merhaba
Ben Berkin Murat Ay. Bostancı Rotaract Kulübü'nde Üyelik Gelişim Komite Eşbaşkanı olarak görev yapıyorum. Bunun yanı sıra, bölgemizin koşu ve tırmanış hobi gruplarının temsilcisi ve Rotaract dergimizin redaktör ekibindeyim. Kimyagerim, dolayısıyla merak etmek ve araştırmak hayatımın bir parçası. Hayatımda aynı spor gibi okuma ve yazmanın da yeri büyük ve bu ikilinin de sağlık için en az spor kadar önemli olduğunu düşünüyorum. Francis Bacon'ın dediği gibi "Okumak insanı dolu, konuşmak insanı hazır ve yazmak insanı insan yapar." Üçünü de gerçekleştirebildiğimiz bir yer olan Rotaract'ta yer almaktan mutluluk duyuyorum. Bu sayımızda emeği geçen tüm Rotaract dostlarıma teşekkür ederken, okumayı seven Rotaract dostlarıma iyi okumalar diliyorum.

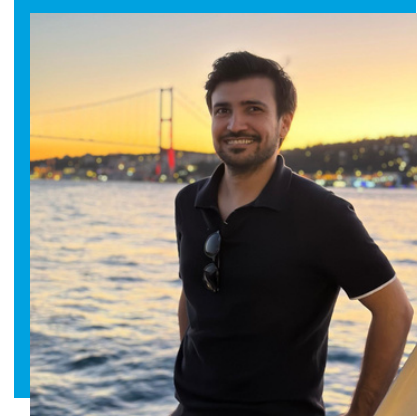


Merhaba,
Ben Doğukan Gülay. Caddebostan Rotaract Kulübü üyesi ve aynı zamanda Kültürel Gelişim Komitesi Eşbaşkanıyım.
Bu sene Rotaract Dergisi'ndeki 5. yılım. Redaktör olarak görev yapmaktayım. 31 yaşındayım. Özel bir turizm şirketinde kıdemli avukatım.

Herkeseye iyi okumalar dilerim.



Merhabalar,
Ben Melissa Arslan. İstanbul Üniversitesi Amerikan Kültürü ve Edebiyatı mezunuyum. İki dönemdir Suadiye Rotaract Kulübü'nde Kulüp Yönetimi Komitesi'nde görev alıyorum. Bu dönem de The Rotaract dergisinde görev alıyor olmaktan mutluluk duyuyorum. Hepinize keyifli okumalar dilerim.



Merhaba, ben Yağızhan Badir. Bostancı Rotaract Kulübü'nün 2025-2026 dönem başkanayım.
Gündüzleri yazılım geliştiriyor, akşamları ise yeni fikirler, projeler ve ilham verici sohbetlerle ilgileniyorum.
Yazılım, teknoloji, kişisel gelişim ve finans alanlarına ilgi duyuyor; öğrenmeyi, üretmeyi ve paylaşmayı hayatımın merkezinde tutuyorum.
Üretmenin, paylaşmanın ve iyiliği çoğaltmanın dönüştürücü gücüne inanıyorum.
Herkeseye keyifli okumalar dilerim.

BÖLGE ORGANİZASYONU

DÖNEME MERHABA PARTİSİ

Summer Vibes ile Yeni Enerji!

Zeynep Yetkin

Bölge Organizasyonlarından Sorumlu BRT Yardımcısı

Her yeni döneme yeni umutlar, yeni hedefler ve yeniden birleşmenin heyecanıyla başlıyoruz. Bu yıl da 2420. Bölge Rotaract'ları olarak “Döneme Merhaba Partisi”nde bir araya geldik ve dönemi coşku dolu bir başlangıçla açtık. Bu organizasyonda desteklerini özellikle hissettiğim Saymanlık Ekibine ayrıca teşekkür etmek isterim; titiz çalışmaları ve emekleri sayesinde kusursuz bir gece yaşadık.

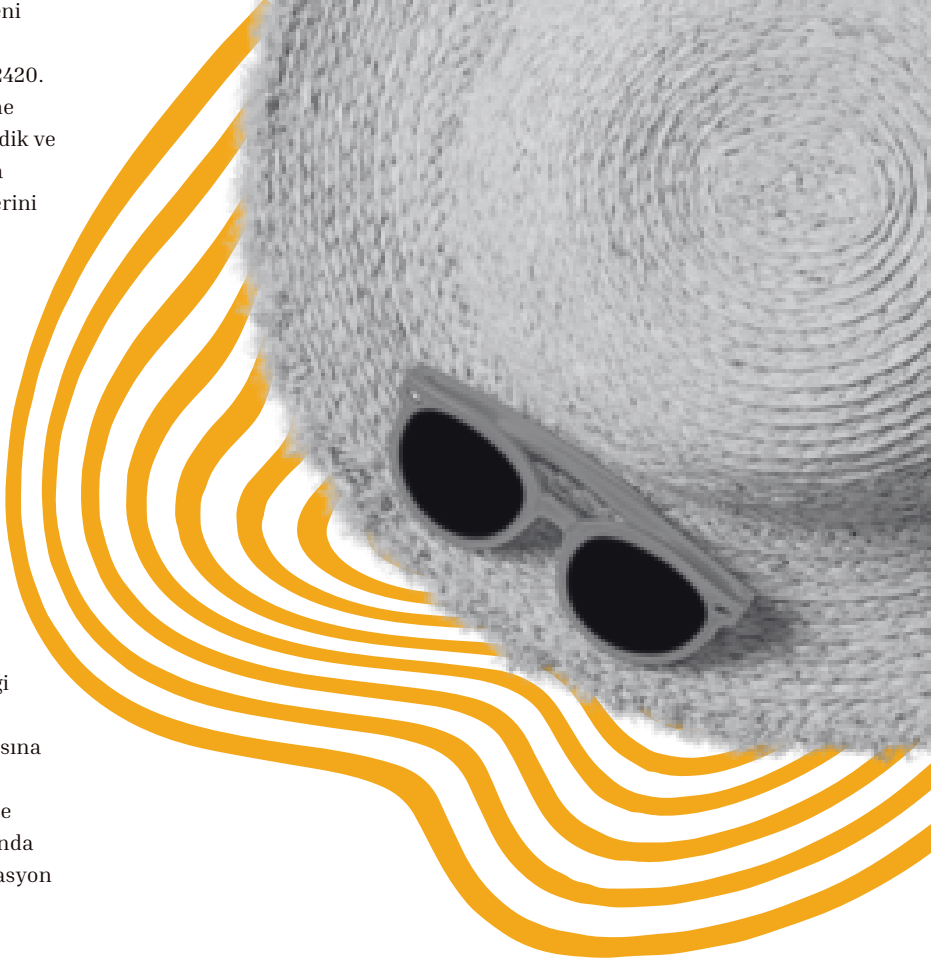
192 kişinin katılımıyla gerçekleşen bu özel gece, The Wall'un enerjik atmosferinde “Summer Vibes” konseptiyle hayat buldu. Yazın enerjisini ve canlılığını taşıyan mekânda, buluşmamız adeta bir festival havasındaydı. Kalabalığın getirdiği coşku ve dostane ortam, tüm kulüplerin birbirleriyle kaynaşmasına imkân verdiği için çok mutluyum. Partideki dinamizm, bizlere sadece eğlenceli bir gece değil aynı zamanda yeni döneme dair güçlü bir motivasyon da kazandırdı.

Müzik, oyunlar ve sohbet eşliğinde geçen bu akşam, bölgemizdeki birlikteliğin en güzel göstergelerinden biri. Birbirimizi daha yakından tanıma fırsatı bulduğumuz, dönem hedeflerimizi paylaşarak enerji topladığımız bu buluşma; yıl boyunca gerçekleştireceğimiz projeler için moral kaynağı oldu. “İyilik için Birleşin” mottosunun sadece bir söz değil, her anımıza yansıyan bir ruh olduğunu hep beraber bir kez daha hissettik.

Bu güzel organizasyona katılım sağlayan:

Acar kent, Ataköy, Ataşehir, Bakırköy, Beşiktaş, Beyoğlu, Bostancı, Caddebostan, Dolmabahçe, Erenköy, Etiler, Fındıklı, Galatasaray, İzmit, Kozyatağı, Levent, Maslak, Sarıyer, Suadiye, Şişli, Tarabya, Tuzla, Yeniköy ve Zekeriyaköy Rotaract Kulüplerinin üyeleri iyi ki bizimleydiniz!

Kısacası; müziğin, enerjinin, dostluğun ve dayanışmanın bir araya geldiği bu partide, geleceğe umutla bakmak için ihtiyacımız olan motivasyonu fazlasıyla bulduk. 2420. Bölge Rotaract'ları olarak döneme keyifli, güçlü ve birlik içinde başlamanın gururunu yaşıyoruz.



KAYNAŞMA 2025

Birlikten Doğan Güç

Zeynep Yetkin

Bölge Organizasyonlarından Sorumlu BRT Yardımcısı

Bölgemizin en özel günlerinden biri olan Kaynaşma Günü, bu yıl 21 Eylül'de gerçekleştirildi ve büyük coşkuyla geçti. 2420. Bölge Interact, Rotaract ve Rotary kulüplerini aynı çatı altında buluşturan bu büyük organizasyonda, üç ailenin aynı anda bir araya gelmesinin gururunu ve mutluluğunu yaşadık. 620 katılımcı ile oldukça geniş bir buluşma gerçekleştirdik ve gün boyunca dostluk, dayanışma ve ortak hedeflere inanmanın gücünü hissederken çok eğlendik. Etkinliğin kusursuz geçmesi için büyük bir özveriyle çalışan ev sahibi kulüplerimiz Beşiktaş, Maslak ve Suadiye Rotaract Kulüplerine gönülden teşekkür ederim. Lara, Ayberk ve Oğulcan Başkanlarımızın liderliği ve emekleri bu günü unutulmaz kıldı. Mekân olarak bizlere kapılarını açan TED Torch Tarabya'nın enerjisiyle birleşen bu emek, ailemizin “birlikten doğan güç” anlayışını bir kez daha gözler önüne serdi.

Kaynaşma Günü'nün en keyifli yönlerinden biri her zaman kulüplerimizin büyük emekle hazırladığı stantlar olur. Her zamanki gibi ev yapımı kekler, börekler, kısırlar, tatlılar, kurabiyeler, çikolatalar, kahve ve patlamış mısır gibi çeşit çeşit lezzetler gün boyunca katılımcılarla buluştu. Bununla birlikte el emeği sabunlar, çantalar ve günlük kullanıma uygun birçok ürün de stantlarda yer aldı. Her bir ürün, üyelerimizin titiz emeğini ve yaratıcılığını yansıtırken; elde edilen gelirler dönem içinde hayata geçirilecek projelere fon sağlayarak

anlamli bir katkı sundu.

Bu organizasyonun en güzel yanı yalnızca satışlardan elde edilen destek değil, aynı zamanda tüm ailemizin birlik ve beraberlik ruhunu yeniden güçlendirmesiydi. Kulüplerimiz birbirlerinin projelerine katkı sunarken, yeni fikirler paylaşıldı ve ortak hedefler için motivasyon tazelandı.

Birlikte üretilen her fikir, paylaşılacak her emek geleceğe umutla bakmamıza vesile oldu. Kaynaşma Günü, sadece bir etkinlik değil; aile olmanın, dayanışmanın ve ortak değerlerle büyümenin simgesi olmuştur.

2420. Bölge olarak “İyilik için Birleşeceğiz” bu dönemimizde de el ele vererek daha nice güzel projelere imza atmayı sabırsızlıkla beklediğimizi biliyorum.

The background is a solid blue color. It features several large, overlapping geometric shapes in two shades of blue. On the left, there is a large, light blue circle. To its right, there is a large, dark blue shape that resembles a stylized letter 'R' or a complex polygon. In the bottom left corner, the word "DENEME" is written in a bold, white, sans-serif font.

DENEME

DAYANIŞMANIN GÜCÜ

Bir Felaketten Doğan Umut

Beşir Ekinici

Zekeriya Köy Rotaract Kulübü

Acının Ardından Dayanışma

Hayat, bazen bizleri en beklenmedik anlarda sınar. 6 Şubat sabahı, milyonlarca insan gibi ben de hayatımın en büyük acısıyla yüzleştim. Deprem, yalnızca sevdiklerimizi, evlerimizi ve şehirlerimizi değil; aynı zamanda güven duygumuzu, geleceğe dair hayallerimizi de yıktı. O gün, ailemden dört kişiyi kaybettim. Acının tarifi yoktu. İnsan, böyle bir anın ardından nefes almayı bile ağır buluyor.

Ama aynı gün, aynı enkazın başında başka bir şey daha gördüm: Dayanışmayı. Tanımadığım insanlar, hiç bilmediğim eller, yanımda bana güç olmak için oradaydı. Bir yabancımanın bana uzattığı ekmek, bir çocuğun elinden hiç bırakmadığı oyuncak, bir annenin yıkıntılar arasındaki sabırlı bekleyişi... Bunlar bana, insanlığın en zor zamanlarda bile nasıl dimdik ayakta kalabildiğini gösterdi. İşte o an anladım ki dayanışma yalnızca bir kelime değil, bir yaşam biçimidir.

Mahkeme Salonunda Bir Umut

Depremden sonra verdiğimiz hukuki mücadeleler, yalnızca birer dava dosyası değil, aslında adaletin toplum için nasıl umut olabileceğinin birer kanıtı oldu. Birçok aileyle birlikte yürüttüğüm davalarda gördüm ki insanlar sadece tazminat ya da cezalandırma peşinde değillerdi; en çok aradıkları şey adalet yoluyla yeniden ayağa kalkmaktı. Adalet, kaybedilenlerin geri gelmesini sağlayamaz ama onların hatırasını onurlandırabilir.

Bazen mahkeme salonlarında yaşadıklarım bana bir insanın kaderinin bir cümleyle

nasıl değişebileceğini hatırlattı. Bir dosyada, bilirkişi raporunun eksikliği nedeniyle neredeyse tüm dava düşecekti. Saatlerce süren itirazlarımız, sabaha kadar hazırlanan dilekçelerimiz sonunda mahkeme heyetini ikna ettik. Karar açıklandığında yanımda oturan depremzede bir baba, gözyaşları içinde sadece şunu söyledi:

“Evladım,
çocuğumun hatırası
artık kaybolmadı.”



Ve en önemlisi: Bu davaların sonucunda, Türkiye hukuk tarihinin en ağır cezalarından biri alındı. Müteahhit Hasan Alpargün, 13 Şubat 2023'te tutuklandı. Adana 12. Ağır Ceza Mahkemesi'nde 27 Eylül 2024'te görülen karar duruşmasında, “olası kastla birden fazla kişinin ölümüne ve yaralanmasına neden olma” suçundan 62 kez müebbet ve 865 yıl hapis cezasına çarptırıldı. Bu karar, sadece kayıplarımız için değil, adalet arayan tüm toplum için tarihi bir dönüm noktası oldu.

Duruşmada, yıkılan bir apartmanda tüm ailesini kaybeden genç bir kadın, kararın ardından yanıma gelip elimi tuttu ve şu cümleyi kurdu:

“Bugün sadece adalet
kazanmadı, ben de
yeniden nefes aldım.”

İşte o anda anladım ki avukatlık sadece hukukla ilgili değil; bazen bir insanın umuda sarılmasını sağlayacak tek tutam ışık olmak demek.

Gençliğin Sorumluluğu

Rotaract gibi platformlar bana bu deneyimleri paylaşma ve büyütme imkânı sundu. Çünkü biz gençler, yalnızca kendi başarılarımızla değil, birbirimizin deneyimlerinden aldığımız güçle ilerliyoruz. Bir etkinlik düzenlemek, bir proje başlatmak, küçük gibi görünen bir dokunuş yapmak bile aslında büyük bir fark yaratıyor. Depremden sonra fark ettim ki; bazen bir kişinin eli, yüzlerce kişiyi hayata döndürebiliyor. Bugün hâlâ o günlerin izlerini taşıyorum. Ama aynı zamanda o günlerden aldığım cesaretle şunu biliyorum: Geleceği inşa etmek bizim elimizde. Hepimiz, farklı

hikâyelerimizle ama aynı amaçla bir araya geliyoruz. Farklılıklarımızı ortak bir masada buluşturduğumuzda, ortaya çıkan şey bireysel bir başarıdan çok daha fazlası oluyor. Bu; toplumun yaralarını saran, geleceğini şekillendiren, iz bırakan bir birliktelik.

Umutun Peşinde

Deprem bana çok şey öğretti. Ama en önemlisi şuydu: Birlikte olduğumuzda, hiçbir felaket bizi yıkamaz. Biz gençler; ürettikçe, paylaştıkça, adaletin ve dayanışmanın sesini yükselttikçe, sadece bulunduğumuz şehirde değil, dünyanın her yerinde iz bırakacağız.



SERVETİN DOĞRU TANIMI

Zenginlik yalnızca parayla mı ölçülür, yoksa yaşamın anlamıyla mı?

Yağızhan Badir
Bostancı Rotaract Kulübü

Servet, genellikle para, mal, mülk gibi maddi varlıkları ifade eden bir kavram olarak algılansa da aslında çok daha derin bir anlam taşır. Tarih boyunca filozoflar, ekonomistler ve düşünürler, servetin tanımını tartışmış; her biri kendi dönemine göre farklı bir bakış açısı geliştirmiştir. Peki, servet gerçekten nedir? Bu yazıda, servetin doğru tanımını ve bu kavramın farklı boyutlarını keşfedeceğiz.

Maddi Servet: Görünen Zenginlik

Çoğu insan için servet, banka hesaplarındaki para, gayrimenkul, araba ya da yat gibi sahip olunan fiziksel varlıklardır. Maddi servet, bireylerin yaşam kalitesini yükseltmek, güvenlik sağlamak ve geleceğe dair kaygıları azaltmak açısından önemlidir. Ancak tek başına mutluluk ya da tatminin garantisi değildir. Gerçek servet, rakamların ötesinde bir anlam taşır.

Zihinsel ve Duygusal Servet

Servetin bir diğer boyutu, bireyin zihinsel ve duygusal gücüdür. Kendini geliştirme, eğitim, yaşam boyu öğrenme, merak duygusu. Hepsisi zihinsel serveti besler. Aynı zamanda sevgi dolu ilişkiler, iç huzur ve duygusal denge de bu servetin ayrılmaz parçalarıdır. Bu tür servet, maddi kaynaklardan

bağımsız olarak gelişir ve kişisel mutluluğun çekirdeğini oluşturur.

Sosyal Servet: Bağlantılar ve Topluluk

İnsanın sahip olduğu ilişkiler, dostluklar ve topluluk içindeki yeri de servetin önemli bir parçasıdır. Sosyal servet, yalnızca “tanıdık sayısı” değil, kurulan bağların derinliğiyle ölçülür. Birlikte üretmek, başkalarına yardım etmek ve topluma katkıda bulunmak sosyal serveti artırır.

Rotaract ruhunun özü de tam olarak burada yatar:

“Hizmet yoluyla dostluk.”

Zaman: En Değerli Servet

Parayı kaybedebilirsiniz, yeniden kazanırsınız. Ama zamanı kaybederseniz, geri alamazsınız.

Bu nedenle zaman, servetin en kıymetli boyutudur. Zamanı bilinçli kullanmak, önceliklerini doğru belirlemek ve denge kurmak hem maddi hem de manevi serveti büyütür.

Servetin Gerçek Anlamı

Serveti yalnızca sayılarla ya da sahip olunan nesnelerle sınırlamak, onun özünü kaybetmektir.

Gerçek servet; maddi, zihinsel, duygusal, sosyal ve zamansal kaynakların dengesidir. Kendini zengin hissetmek, sahip olduklarının farkında olmak ve bunları başkalarıyla paylaşabilmektir. Servet, yalnızca biriktirdikleriniz değil, yaşama kattığınız değerlerdir.

Gerçek servet, yalnızca sahip olduklarınızla değil; kim olduğunuzla ve hayata ne kattığınızla ölçülür. Kimisi için güvence, kimisi için huzur, kimisi için anlamlı bağlardır. Rotaract olarak bizler, serveti sadece maddi başarıda değil; yarattığımız etki, kurduğumuz bağlar ve paylaştığımız değerlerde görüyoruz.

“Unutmayın, servet sadece bir hedef değil. Anlam, denge ve paylaşım dolu bir yolculuktur.”



İNSAN OLMAK

Yağızhan Badir
Bostancı Rotaract Kulübü

Hep başkalarının hatalarını gözlemleyip ders çıkardım. Aynı hatayı yapmamak için, dersleri yaşamadan sadece kitap sayfalarında, başkalarının nasihatlarından aldım. Ancak insan olmak deneyimlerinle öğrenmek kendinin sırada aciz bir canlı olduğunu kabul etmiş. Sevmek, sevilmek, kızmak, elinin kanaması, karnının doyması hep insan olmak. Bir profesörde bir duvar ustasıda aynı anne kediye gördüğünde vicdanı sızıyor aynı çiçeği gördüğünde mutlu oluyor aynı dikenden elleri kanayabiliyor.

Ateşin elimi yaktığını, buzun elimi dondurduğunu, insanın sevildiğini ve kızdığını hep çocukken öğrendim. Bazı şeyler zamanla oluyor bunu inkar edemem. Büyümek zamanla oluyor kolay değil, insan bazı hatayı bir değil birden çok kez yapınca ve hala ders almayınca insan oluyor.

Uzun süre kendimi diğer insanlar gibi elimin kanaya bileceğini, soğukta üşüyebileceğimi, korkabileceğimi, hata yapabileceğimi ve yanılabilceğimi kabullenmezdim. Ders alıyordum, bana nasıl bir şey olabilirdi ki. İlk defa bedenimin sınırlarını denizde boğulduğumda yaşadım. Zihin ile beden sınırlarının farkı varmış. Evet zihin zorlar ama bu bir yere kadar. İnsan olmak kendi sınırlarını bilmekmiş. Etten kemikten yaratıldığımı kabul ettiğimde, ağlamanın da, sevmenin de, utanmanın da, plansız yaşamının da hayata dahil olduğunda öğrendim. Sen istediğin kadar plan yap hayatın yarın sabah sana ne getireceğini bilemezsin ve gelecek ümit verdiği kadar korkuda veriyor işin garibi buda insan olmanın parçası. Dahası öksürdüğünde hasta olduğumda bir sınırımın olduğunu hissediyorum. Tolstoy diyor ki acı

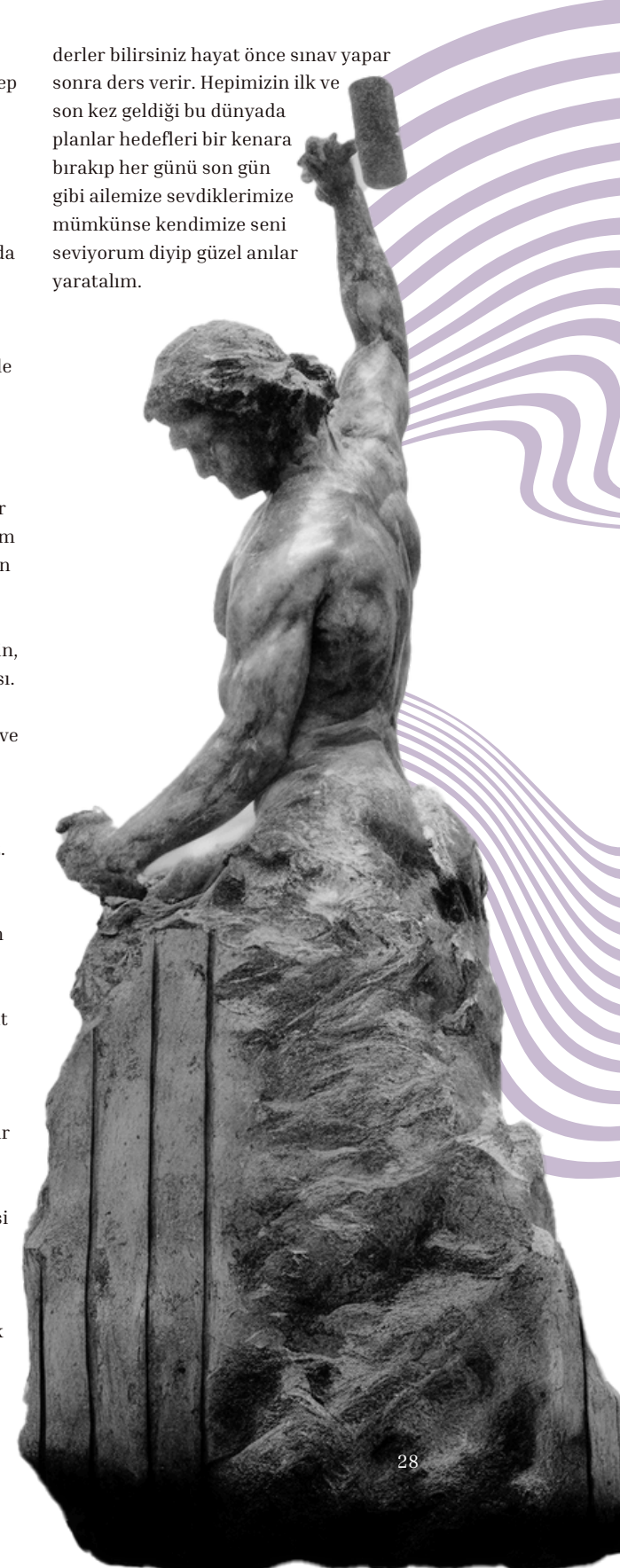
duyabilirsen canlısındır ama başkası için acı duyabiliyorsan insansındır. Hep empati yapmaya çalıştım. Bana yapılmasını istemediğim bir şeyi asla yapmadım. Bir engelli bireye yapılan zorbalığı, akran zorbalığını asla müsaade etmedim ama kendime yapılanlara ise engel olamadım. Okulda yaşadığımız zorbalıklar, sonra hayallerimde aldığım intikamlar da insan olmanın parçası. Asla gücün yetmese bile bunu en azından zihninde yapmak da öyle.

Güzel olan şey, nefes aldığımda; şöyle yağmur sonrası kimsesiz bir parkta, insandan uzak ya da dağ başı sakin bir yerde, o kadar derinden nefes alıyorum ki insan olduğuma doymak için... İnsan olmak, o an ne hissediyorsan plan yapmadan sadece hissettiğin için yapmak. Hata yapmaktan korkabilirsin, işin garibi bu da insan olmanın parçası. Ama asla kendini üstün ya da alçak görmemelisin çünkü hepimiz insanız ve beş kuşak sonra unutulacağız. O yüzden başarmanın yanında zevk almalı ve başarabilirsek medeniyet yolunda taş üstüne taş koyabilmeliyiz.

İnsan olmanın en güzel tarafı bir kere gelmek. Hangi dine inanırsanız inanın bir ölümden sonrasını düşünmek herkesi ürpertir. Ölüm her insana soğuk gelir, bir bebek her insana umut verir. İnsan olmak her yeni doğan çocukta bütün bilgilerin sıfırlanarak gelmesidir. Babası ne kadar tecrübe sahibi olduğu önemsizdir. O çocuk sıfır beyaz bir kâğıt gibi hatalarıyla deneyimleriyle o tabloyu boyayacak. Sevgisi belki resimde biraz canlı öfkesi koyu kalacak ama her şey o tabloda gözükecek.

Doğrusu insan olmak ve insan kalmak zor ama hepimiz en iyi öğretmenimiz olan hatalarımızın öğrencisiyiz. Ne

derler bilirsiniz hayat önce sınav yapar sonra ders verir. Hepimizin ilk ve son kez geldiği bu dünyada planlar hedefleri bir kenara bırakıp her günü son gün gibi ailemize sevdiklerimize mümkünse kendimize seni seviyorum diyip güzel anılar yaratalım.



ROTARACT'IN TOPLUMSAL HİZMETE ETKİSİ

Yağz Güney Koçdoğan
Dolmabahçe Rotaract Kulübü

Biz Rotaractlar olarak, toplum yararına attığımız her adımın küçük ama etkili bir değişim yarattığına inanıyoruz. Eğitimden çevre projelerine, sosyal sorumluluk faaliyetlerinden gençlerin gelişimini destekleyen çalışmalara kadar birçok alanda varlık gösteriyoruz. Bu çalışmalar sadece toplumun ihtiyaçlarına cevap vermekle kalmıyor, aynı zamanda bizlerin kişisel gelişimine ve dayanışma ruhuna da güç katıyor.

Viktor Frankl'ın ünlü sözüne atıfta bulunacak olursak: "Hayatta anlamı olan, her türlü nasıla katlanabilir." (Frankl, Man's Search for Meaning, 1946) Biz de toplumsal hizmette bulduğumuz anlam sayesinde, karşılaştığımız her zorluğun üstesinden gelme gücü buluyoruz. Yaptığımız işlerin merkezinde insanı, dayanışmayı ve daha yaşanabilir bir dünya hayalini görmek, bizlere her gün yeni bir motivasyon sağlıyor.

Rotaract'ın toplumsal hizmetteki en önemli etkisi, bireylerin yalnız olmadığını hissettirmesidir. Bir araya gelerek oluşturduğumuz sinerji, hem çevremizdeki insanlara hem de bizlere umut aşıyor. Böylece sadece bugüne değil, yarınlara da değer katan bir miras bırakıyoruz.

00 Hayatta anlamı olan,
her türlü nasıla
katlanabilir."





HIKAYE

PAZAR YERİ

Ayşe Candan Bostan
Etiler Rotaract Kulübü

Remen Köyü yine kuru bir sabaha uyanmıştı. Esen tozlu rüzgâr, ufak taşları ve kerpiç evlerin çatlak duvarlarını hafifçe yalayıp cılız çıtırtılar çıkarıyordu. Köyün ortasındaki pazar yerinde, eğri toprak yolda pazarcıların ayak sesleri yavaşça yankılanıyordu. Burada yaşayanlar, yaşamın zorluklarına rağmen, güneşin altında süzülen sade ve kendi halinde bir hayatı benimsemişti. Tukididis, geçmişinin ağır izleriyle evinin kapısını sessizce açtı. Gelecek olanların onu görmesi gerekiyordu; insanlardan kaçmak yerine, onların saflığına ve umuduna sığınmalıydı. Remen Köyü, geçmişi yavaşça unutmak isteyenlerin sığınağıydı.

Bu köyü bulması aslında kolay olmuştu. Tanrı'nın bir lütfu muydu, kim bilir? İnsan kendi savaşında hep tekti ve bunu geçmişinden öğrenmişti. Artık kılıçlar, oklar yoktu; hayat, farklı bir biçimde sınıyordu insanları. Acılar, mutluluklar, gözyaşları ve umudun kırıntıları cebinizde kalmış ne varsa kullanıyordunuz bu sessiz savaşta. Tukididis'in hikayesi, eski bir asker olarak taşıdığı izler ve sol ayağındaki geçmeyen yaraların hatırlattıklarıydı. Sarı hareli sakalları artık avucuna sığmaz olmuş, her geçen gün biraz daha solgunlaşan bir yüz taşıyordu. O sabah, Remen Köyü yaşamı mücadeleye olarak görmek için belki fazla aydınlıktı, ancak Tukididis henüz kayıplarının yerine ışığı koymayı öğrenmemişti.

Boğazında sıkışan yalnızlık duygusunu bastırmak için masaya doğru yürüdü. Amacı testi şişeden biraz su almaktı; ama suyun bakır kapaklı kaba yavaş yavaş akışını izlemek, düşündüğü kadar basit değildi. Hayatı çekilebilir kılan arzularımızın iz düşümü haritalarıdır aslında. Haritasını yitirmiş ya da güneşi olmayan bir gemi gibi

hissediyordu kendini. Savaştan önce neleri severdi? Nelere güler, neleri ayıp sayardı? Hepsini, toprak altında unutulmuş, geleceğe kök vermek için bekleyen sayısız “keşke”ye dönüşmüştü.

Kapıdan sakince çıktı ve hasır pabuçları toprak yolda sürterek köy meydanına doğru ilerledi. Bugün sol ayağı biraz aksıyordu; belki de aksamasını istiyordu. Meydandaki pazar yavaş yavaş canlanıyordu. İnsanlar mallarını sergiliyor, kimi meyveleri takas etmek için renklerine dikkatle bakıyor, kimi ise paslanmış kap-kacaklarını demirciye götürüyordu. Burada, sırtını yaslayacak dağlar olmasa da, umut gölgesinde dinlenen bir topluluk vardı.

Meydana çıkan sokağın başında, küçük tahta tezgâhta oturan yaşlı bir kadına şefkatle gülümsedi. Sarılar süzülen sakallarının arasında, kuru pembe dudakları zar zor seçiliyordu. Uzun kaşları, gözlerini neredeyse örtüyordu. Yüzünde kayıpların izleri vardı; teni hafif kızarmış, ancak yılmamış bir ifadeyle bakıyordu.

Kadının yanına oturdu Tukididis. Yerdeki yırtık bezin üzerinde bir ekmek, birkaç elma ve çeşitli meyvelerle birlikte kullanılmış kap-kacak vardı. “İhtiyacı var herhalde,” diye düşündü. “Bugün hayat sanki renklerini sadece bu pazar yerinde gösteriyor,” dedi yaşlı kadın, nazikçe. Beyaz saçları ve kambur sırtı, yaşanmışlığın sessiz tanıklarıydı. Tukididis kafasını salladı.

“Neden sen de bir şeyler satmıyorsun? En azından birkaç tebessüm satmayı dene,” dedi kadın.

“Bugün insanlara biraz merak, biraz da eve gittiklerinde ‘Bu adam deli’ diye

konusabilecekleri bir malzeme satıyorum. Sokağa çıktım ve seninle oturuyorum, baksana,” diye yanıt verdi Tukididis.

Kadın dolu dolu güldü. “Demek suskunluğunu satıyorsun. Bana bayat geldi, taze sohbetinden yana olurum evlat, eğer satacaksan.”

Tukididis kısa bir sessizlikle karşılık verdi. Anlatacak pek bir şey yoktu. Zihninde sadece korku ve heyecanla yaşadığı anılar vardı. Kadın başını ayaklarına çevirdi.

“Sustukların, yani kelimeler, sana hesap soramaz. Yaşadıklarından ya da yaşayacaklarından da sen hesap sorma,” dedi kadın yumuşak ama kararlı bir sesle. Kuru avuçlarını sol elinde hissetti Tukididis. O an ve dinlemek istemediği sözleri uzaklaştırmak istercesine hafifçe kıpırdandı. Kadın eğilerek yerdeki elmalardan en kısa olanını aldı.

“Sana bir elma vereyim. Bu sohbetin karşılığı,” dedi.

Tukididis burukça gülümseyerek elmayı aldı. “Teşekkür ederim,” dedi kısık sesle. Kadının yüzünde söyleyemedikleriyle huzursuz bir ifade belirdi; bu sessiz isteğe boyun eğdi.

“Sürgün edildin ya da kendi isteğinle geldin, fark etmez. Remen Köyü seni kabul etti. Ama sustukların, evlat, kendilerini hapsedilmiş hissederler. Onlara karşı dürüst ol. İnsanoğlu gözyaşı akıtacak kadar yüce hislere sahiptir. Kelimeler ağlayamaz. Onlar uçar, elinden tutar, ama üzüldüklerini belli edemezler. Kelimelerine izin ver. Geçmişinden bağımsız, gelecekten korkmadan kilitlerini açmalısın...”

Kadının sesi boğuklaşmaya başladı,

Tukididis'in kulakları uğuldamaya başladı. Gözleri gördüklerini seçemiyor, ayak uçlarında hafif bir soğuma hissediyordu. Kadının sözleri önce yavaşça kıkırdıyor, ardından uzaktan akan bir ırmağın sesi gibi şırıldıyordu.

Kafasını hızla dikleştirdi Tukididis. Masaya ve ayaklarına dökülen suyu izledi, kısa bir dehşetle. Neydi şimdi gördükleri? Islak parmak uçlarını oynattı. Gördüğü, kaçınca kez ne olduğu belirsiz bir görüntüydü. Kuru toprak şişeyi masaya bıraktı. Eski kitapların arasından yeşil kaplı bir defter çıkardı ve evden çıkarken soluk alarak konuştu:

“Söylemeliyim. Serbest kalmalılar...”

The background is a solid dark blue. It features several large, semi-transparent geometric shapes in a lighter shade of blue. On the left, there is a large circle. To its right, there is a large, stylized letter 'E' composed of three horizontal bars. The text 'FINANS & TEKNOLOJİ' is written in a bold, white, sans-serif font, positioned in the lower-left quadrant of the image, partially overlapping the circle and the 'E' shape.

**FINANS &
TEKNOLOJİ**

BARBELL STRATEJİSİ:

Çok Güvenli + Seçici Risk

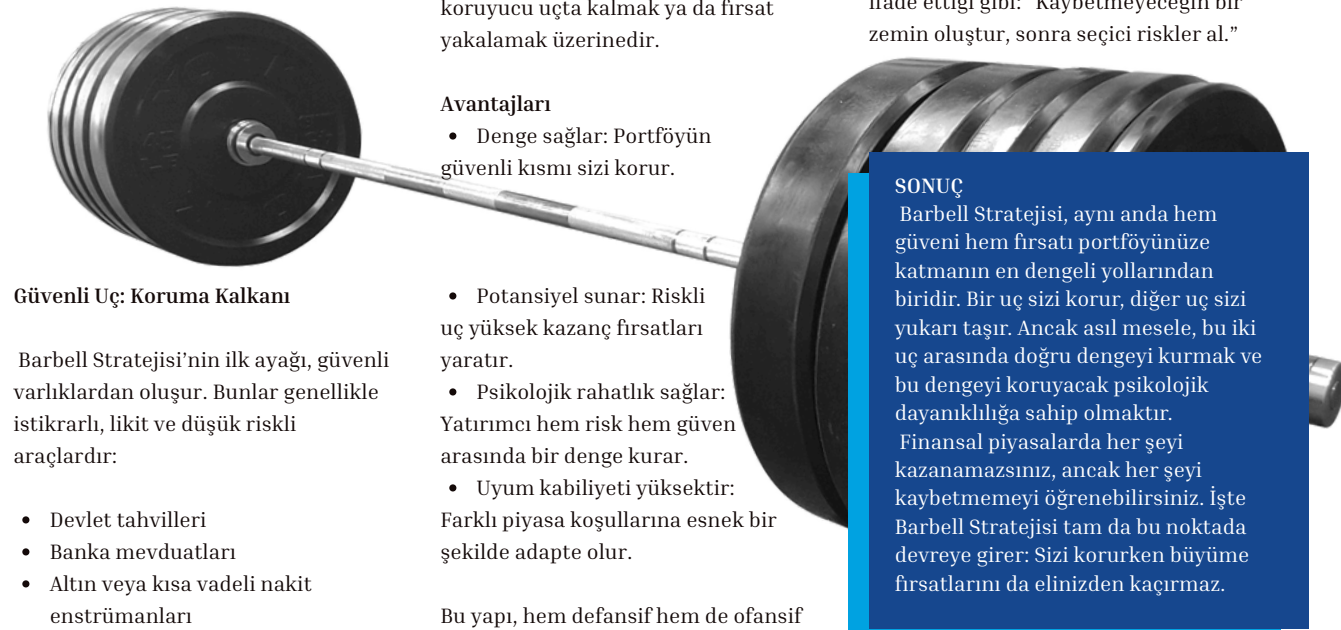
Ali Yusuf Koçkan

Suadiye Rotaract Kulübü

Finansal piyasalarda en büyük zorluklardan biri, aynı anda hem güvenli hem de kazançlı olabilmektir. Yatırımcıların çoğu ya fazla temkinli davranarak fırsatları kaçırmaz, ya da aşırı risk alarak sermayesini kaybeder. Bu dengeyi sağlamanın en dikkat çekici yollarından biri ise Barbell Stratejisidir. Dünyaca ünlü risk uzmanı Nassim Nicholas Taleb tarafından sıkça vurgulanan bu model, portföy yönetiminde hem güvenliği hem de fırsatı bir arada sunar.

Barbell Nedir?

“Barbell” kelimesi İngilizcede “halter” anlamına gelir. Halterin iki ucunda ağırlık vardır, ortası ise boştur. Bu görsel, stratejinin temelini açıklar: Portföyün bir ucu çok güvenli, diğer ucu ise yüksek riskli varlıklardan oluşur. Orta kısım yani “orta riskli” yatırımlar ise mümkün olduğunca küçültülür. Bu sayede yatırımcı, ya çok güvenli bir zeminde kalır ya da yüksek getirili fırsatlara yönelir; ama hiçbir zaman arada kalmaz.



Güvenli Uç: Koruma Kalkanı

Barbell Stratejisi’nin ilk ayağı, güvenli varlıklardan oluşur. Bunlar genellikle istikrarlı, likit ve düşük riskli araçlardır:

- Devlet tahvilleri
- Banka mevduatları
- Altın veya kısa vadeli nakit enstrümanları

Riskli Uç: Seçici Fırsatlar

Portföyün ikinci ucu ise, yüksek risk–yüksek getiri potansiyeli taşıyan fırsatları içerir. Bunlar çoğu zaman büyük kazanç sağlayabilir, ancak aynı oranda kayıp riski de taşır. Bu gruba örnek olarak şunlar verilebilir:

- Hızla büyüyen teknoloji hisseleri
- Erken aşama start-up yatırımları
- Belirli kripto para projeleri

Buradaki kritik nokta, miktarı sınırlı tutmaktır. Bu kısım, portföyün genellikle yüzde 10 ila 20’sini oluşturur. Ama eğer doğru seçilirse, bu küçük pay bile genel getiriyi katlayabilir.

Orta Risk Neden Az?

Barbell Stratejisi, orta riskli yatırımlara minimum yer verir. Çünkü bu tür yatırımlar genellikle “ne kadar güvenli ne de çok kazançlı” bir alanda sıkışıp kalır. Yani hem aşağı yönlü risk taşır hem de yukarı yönlü fırsatı sınırlıdır. Bu nedenle stratejinin mantığı, ya koruyucu uçta kalmak ya da fırsat yakalamak üzerinedir.

Avantajları

- Denge sağlar: Portföyün güvenli kısmı sizi korur.

- Potansiyel sunar: Riskli uç yüksek kazanç fırsatları yaratır.
- Psikolojik rahatlık sağlar: Yatırımcı hem risk hem güven arasında bir denge kurar.
- Uyum kabiliyeti yüksektir: Farklı piyasa koşullarına esnek bir şekilde adapte olur.

Bu yapı, hem defansif hem de ofansif

bir stratejiyi aynı anda taşıdığı için uzun vadede sürdürülebilir bir yatırım disiplini sağlar.

Riskleri

Her stratejide olduğu gibi Barbell modelinin de zayıf yönleri vardır.

- Riskli uçta yanlış seçilen varlıklar portföyü sarsabilir.
- Aşırı güvenli varlıklara yönelmek ise getiriyi sınırlayabilir.
- Ayrıca iki uç arasında doğru dengeyi psikolojik olarak sürdürmek kolay değildir.

Bu yüzden strateji, soğukkanlılık ve disiplin gerektirir.

Gerçek Hayattan Bir Örnek

Diyelim ki portföyünüzün yüzde 80’i güvenli varlıklarda, yüzde 20’si seçilmiş risklerde. Bir start-up yatırımı başarıya ulaşırsa bu küçük pay, toplam portföyünüzü ciddi şekilde büyütebilir. Ama yatırım başarısız olursa bile güvenli yüzde 80 sizi korur. Taleb’in de ifade ettiği gibi: “Kaybetmeyeceğin bir zemin oluştur, sonra seçici riskler al.”

SONUÇ

Barbell Stratejisi, aynı anda hem güvenli hem fırsatı portföyünüze katmanın en dengeli yollarından biridir. Bir uç sizi korur, diğer uç sizi yukarı taşır. Ancak asıl mesele, bu iki uç arasında doğru dengeyi kurmak ve bu dengeyi koruyacak psikolojik dayanıklılığa sahip olmaktır. Finansal piyasalarda her şeyi kazanamazsınız, ancak her şeyi kaybetmemeyi öğrenebilirsiniz. İşte Barbell Stratejisi tam da bu noktada devreye girer: Sizi korurken büyüme fırsatlarını da elinizden kaçırmaz.

ALTIN MI, HİSSE Mİ?

Kriz Dönemlerinde Hangisi Daha Güçlü?

Ali Yusuf Koçkan

Suadiye Rotaract Kulübü

Ekonomik krizler, finansal sistemin kırılma noktalarıdır. Bu dönemlerde yatırımcıların aklındaki en temel soru genellikle aynıdır: “Altın mı yoksa hisse senetleri mi daha güvenli?” Bu iki varlık sınıfı, hem karakter hem de zamanlama açısından birbirinden oldukça farklı dinamiklere sahiptir. Gelin, kriz dönemlerinde bu iki yatırım aracının nasıl davrandığını birlikte inceleyelim.

Altının rolü: Güvenli Liman

Altın, insanlık tarihi boyunca krizlerin ortasında bile değerini koruyan bir varlık olmuştur. Piyasalar dalgalandığında, paranın değeri eridiğinde veya belirsizlik arttığında yatırımcıların ilk refleksi “güvenli liman” a sığınmaktır. Bunun nedeni oldukça nettir: Altının arzı sınırlıdır, merkez bankaları rezervlerinde önemli miktarda altın tutar ve hiçbir ülkenin para politikasına bağlı değildir. Ancak altının bir dezavantajı da vardır: Kısa vadede sert kazançlar değil, uzun vadede istikrarlı bir getiri sunar. Bu yüzden altın, kriz dönemlerinde koruma sağlar ama serveti büyütme aracı değildir.

Hisse Senetlerinin Rolü: Risk ve Fırsat Dengesi

Kriz patladığında borsalar genelde ilk darbeyi alır. Şirket kârlılıkları düşer, panik satışları başlar. Fakat uzun vadeli yatırımcı için bu bir felaket değil, fırsat dönemidir. Kriz anında düşen kaliteli hisseler, güçlü bilançoya sahip şirketlerde “dipten alım” fırsatı yaratır. Bu şirketler, ekonomi toparlandığında altından daha hızlı yükselir.

Psikoloji: Yatırımcının Görünmeyen Dengesi

Finansal kararlar sadece matematikle değil, psikolojiyle de ilgilidir. Altın yatırımcısına sakinlik verir; çünkü kötü haber geldikçe değerlenme eğilimi vardır. Hisse yatırımcısı ise volatilitiyle yaşamak zorundadır; bu da stres seviyesini yükseltir. Bu nedenle profesyonel yatırımcılar

Kriz Sonrası: Güçlü, borçsuz şirket hisselerine kademeli giriş yapılmalı.



portföylerinde her zaman denge kurar: Bir yanda altınla güvenlik, diğer yanda hisseyle büyüme.

Tarih Bize Ne Söylüyor?

- **2008 Küresel Krizi:** Borsalar çökerken altın değer kazandı. Fakat toparlanma sürecinde hisse senetleri altını geride bıraktı.
- **2020 Pandemi Dönemi:** İlk şokta altın zirveye çıktı, borsalar sert düştü. Ancak teknoloji hisseleri kısa sürede yükselerek altının getirisini aştı.

Bu iki örnek, finansal tarih boyunca değişmeyen bir gerçeği hatırlatıyor: Altın kriz anında korur, hisse kriz sonrası büyütür.

Stratejik Portföy Yaklaşımı

- **Kriz Dönemi:** Portföyün belirli bir yüzdesi altına ayrılmalı.

Sonuç

Uzun Vadede: Altın güven, hisse büyüme sağlar. İkisinin dengesi sürdürülebilir servet yaratır. Sonuç: Tamamlayıcı Güçler Altın ve hisse senetleri birbirinin rakibi değil, tamamlayıcısıdır. Birisi sizi korur, diğeri büyütür. Kriz dönemlerinde bu dengeyi kurabilen yatırımcı, hem fırtınayı atlatır hem de güneş açtığında ilk kazanan olur.

Altın ve hisse senetleri birbirinin rakibi değil, tamamlayıcısıdır.

Birisi sizi korur, diğeri büyütür.

Kriz dönemlerinde bu dengeyi kurabilen yatırımcı, hem fırtınayı atlatır hem de güneş açtığında ilk kazanan olur.

FAİZ YÜKSELİRSE BORÇLU VE YATIRIMCI İÇİN EN DOĞRU ADIMLAR

Ali Yusuf Koçkan
Suadiye Rotaract Kulübü

Ekonomide faiz oranlarının yükselmesi yalnızca bir merkez bankası kararı değil; doğrudan hane halkını, şirketleri ve yatırımcıları etkileyen bir dalga hareketidir. Bir anda kredi faizleri artar, borç yükü ağırlaşır, yatırımcı ise “Şimdi ne yapmalıyım?” sorusuyla karşı karşıya kalır. İşte bu noktada soğukkanlı bir stratejiye sahip olmak her zamankinden daha önemlidir.

Borçlular İçin İlk Adım: Nakit Akışını Korumak

Faiz oranları yükseldiğinde ilk etkilenen kesim borç taşıyan bireylerdir. Kredi kartı borçları, ihtiyaç kredileri, hatta konut kredisi ödemeleri bir anda artan maliyetlerle karşı karşıya kalır. Bu durumda yapılması gereken ilk hamle, nakit akışını korumak ve gereksiz harcamaları kıstırmaktır.

“Faiz yükseldi, yeni krediyle eski borcumu kapatayım” düşüncesi, en tehlikeli tuzaktır. Yüksek faizle alınan yeni borç, var olan yükü azaltmak yerine katlar. Bu yüzden asıl hedef, borcu yeniden yapılandırmak değil, borcu küçültmek ve sabit giderleri minimuma indirmektir.

Mevcut Krediler ve Refinansman Stratejisi

Eğer uzun vadeli, sabit faizli bir krediniz varsa ve faiz oranları yükselmişse, bu sizin lehinize bir durumdur. Çünkü artık yeni borçlananların maliyeti çok daha yüksek olacaktır. Bu noktada mevcut krediyi koruyup yeni borçlanmadan uzak durmak akıllıca olur. Ancak değişken faizli bir krediniz varsa, artan oranlar bütçenizi zorlayabilir. Bu

Yatırımcılar İçin Faiz Artışının Etkileri

Faiz oranlarındaki yükseliş, yatırım piyasasında da önemli dengeleri değiştirir:

- Borsa: Şirketlerin borçlanma maliyeti artar, kâr marjları daralır, bu da hisse fiyatlarını baskılar.
- Tahvil ve mevduat: Daha cazip hale gelir, çünkü risksiz getiri yükselmiştir.
- Döviz: Ülke içi faiz artışı yabancı sermayeyi çekerse, para birimi güçlenebilir.

Yatırımcı için bu dönem, portföyü yeniden dengeleme zamanıdır.

Yatırımcılar İçin Somut Stratejiler

- Nakit oranını artırın. Ani dalgalanmalarda likit kalmak avantaj sağlar.
- Kısa vadeli enstrümanlara yönelin. Mevduat, kısa vadeli tahvil veya para piyasası fonları bu dönemde öne çıkar.
- Seçici olun. Borçsuz, nakit zengini ve düzenli temettü ödeyen şirketler yüksek faiz dönemlerinde daha dirençlidir.
- Kaldıraçtan uzak durun. Faizlerin arttığı ortamda borçla yatırım yapmak, getiri yerine kayıp getirir.

Psikolojik Dayanıklılık: Panik Değil Plan

Yatırımcıların faiz artış dönemlerinde en sık yaptığı hata panik satışlarıdır. “Faiz yükseldi, borsa düşüyor, çıkayım mı?” sorusu zihinleri karıştırır. Oysa bu dönemler panik zamanı değil; strateji zamanıdır. Kimi varlıklar düşerken, diğerleri cazip hale gelir. Borçlular için ders: Dengeyi koru. Yatırımcılar için ders: Sabırla bekle, fırsatı yakala.

Örnek Bir Senaryo

Faiz oranı yüzde 10'dan yüzde 20'ye çıktı diyelim:

- Borçluysanız: Eski kredinizi koruyun, yeni borç almayın, nakit akışınızı disipline edin.
- Yatırımcıysanız: Borç yükü yüksek şirketlerden çıkıp, güçlü bilançolu hisselerle veya mevduata yönelin.
- Uzun vadeli düşünenler için: Unutmayın, faiz artışları geçicidir; kalıcı kazanç sabırlı stratejiden doğar.

SONUÇ: Doğru Hamle, Doğru Zaman

Faiz yükseldiğinde panik değil, plan gerekir. Borçlu için en doğru adım; harcamayı kıstmak, borcu küçültmek ve yeni krediye bulaşmamaktır. beklemektir. Yatırımcı içinse; portföyü yeniden dengelemek, güvenli limanlara yönelmek ve fırsat anını beklemektedir.

Finansal başarı, piyasanın değil; yatırımcının disiplininin eseridir.

...mevcut krediyi koruyup yeni borçlanmadan uzak durmak akıllıca olur.

"Ekonomi iniş çıkışlarla doludur. Önemli olan dalgaları tahmin etmek değil; dalgalarla nasıl yüzüleceğini bilmektir."

NO CODE ≠ NO JOB

Ayberk Ayyıldız

Maslak Rotaract Kulübü

İnsanoğlu, düşünme ve çözüm üretme yeteneği sayesinde tarih boyunca karşılaştığı engelleri aşmanın yollarını buldu. Bu yetenek, onun doğadaki diğer canlılardan ayrılmasını sağladı; çünkü insan yalnızca uyum sağlamaz, aynı zamanda koşulları dönüştürür. Karşısına çıkan her zorluk, onu yeni bir yönetime, daha etkili bir araca yöneltti. Böylece insan, yaptığı işi bırakmadan onu daha hızlı, daha verimli ve daha anlamlı hâle getirdi.

İlk çağlarda keskin taşlarla başlayan bu yolculuk, yontma taş devrinde biçimlendirilen aletlerle devam etti. O basit görünen sivrilme hamlesi, yalnızca bir teknolojik ilerleme değil; insan zihninin ilk mühendislik refleksi idi. Taşın şekli değişirken insanın düşünme biçimi de değişti; doğayı yalnızca kullanan değil, onu anlamlandıran bir varlığa dönüştü. Tarihin her dönemindeki büyük sıçrayışların ardında bu zihinsel dönüşümün izleri vardır.

Zihinsel dönüşüm, mevcut bilginin sınırlarına gelindiğinde başlar. Bilgi tekrara düştüğünde merak yeni yönler arar. Taşı taşa sürtmekten sıkıldığında ağaca sürter; bitkiyi ezer, kök ile kabuğu ayırır. Denedikçe keşfeder: Birinin altına girince ısırır, diğerinin yanında yatınca korunur. Soğuğu kesmenin, saklanmanın, barınmanın anlamını kavradıkça her yeni keşif bir öncekinden farklı bir bakış açısı doğurur. Her dönüşüm, bir sonucun değil; bir sorunun ürünüdür: “Başka nasıl olabilir?”

Merak, insanın varoluşsal motorudur. İhtiyaç, eksiklik ya da belirsizlik onu harekete geçirir; sorular sormaya, cevap aramaya iter. Bulduğu her çözüm yalnızca bir problemi ortadan kaldırmaz; düşünme biçimini, becerilerini ve algı sınırlarını da genişletir. Yenilik, insanın kendi kendine açtığı bir penceredir: Bir kez açıldığında artık eskisi gibi bakamaz-

sın. Dün “yeterli” olan, bugün geride kalır; ilerleme böyle başlar.

Merak deneyimi doğurur; deneyim öğrenmeyi, öğrenme ise yeni bir arayışı doğurur. İnsan bu döngüde dener, yanılır, geliştirir ve bir sonrakine zemin hazırlar. Bu, binlerce yıldır değişmeyen bir ritimdir: insanın doğaya, topluma ve kendine dair bitmeyen merakı. Geriye dönüp baktığımızda her büyük dönüm noktasının ardında aynı dürtüyü görürüz — daha ileriye ve daha iyiye duyulan merak; o merakın doğurduğu ulaşma arzusu ve o arzuyu gerçeğe dönüştürme kararlılığı.

İşte bu kararlı merak, insana hem sınırlarını hatırlattı hem de o sınırların ötesine geçme cesareti verdi. Her yeni deneme, bir sonrakinin habercisiydi. Örneğin buğday tarlalarında başaklar bir zamanlar elle koparılıyordu; ardından keskin taşlar, sonra bıçaklar devreye girdi. İnsan “Ya bıçak eğrilirse daha kolay biçer miyim?” diye sordu ve orak doğdu. O küçük merak, yüzyıllar sonra Sanayi Devrimi’nin ardından biçerdöverle evrildi. Tüm köyün haftalarca biçtiği alanı birkaç günde tamamlayan bu makine, fazla emeğin ve aynı anda çok insanın meşgul olmasının önüne geçti. Sonuçta üç etkisi belirginleşti: Buğday tarımında yeni iş kolları doğdu, üretimin kalitesi arttı ve insanlar başlarını kaldırıp farklı mesleklere yönelebildi. O işi yapanların sayısı azalmış olabilir ama çalışan insan sayısı azalmadı — yalnızca yön değişti.

Bu örnek, tüm sektörlerle uyarlanabilir: Tarih boyunca hiçbir yenilik emeği ortadan kaldırmadı; sadece biçimini değiştirdi.

Yazılım Çağı ve Yeni Merak

Yazılım, önce talepler doğrultusunda doğrusal bir hızla ilerledi. Sonra merak, bu alanı bambaşka bir döneme taşıdı: Üretim geometrik artışa geçti;

neredeyse her ihtiyaca bir dijital çözüm düşünülür oldu. Fikirlerin koda dönüşmesi, biçilmesi gereken dev bir tarlayı andırıyordu. Her yeni ürün için çok sayıda yetkin geliştiriciye ihtiyaç vardı — oysa piyasada her fikre yetecek uzman yoktu. Kod yazmayı bilenlerin sayısı arttı.

Derken yine aynı soru: “Daha hızlı nasıl yapabiliriz?” Yazılım dilleri daha esnek, düzenlenebilir ve erişilebilir hâle geldi; donanımlar hızlandı, sınırlar daraldı. Yine de kısa sürede kendini tekrarlayan bir döngü belirdi: yeni bir dil, onu öğrenen sınırlı sayıda uzman ve o dilde üretilen yeni fikirler... Döngüyü tetikleyen hep aynıydı: bilginin monotonlaşması, işin sıradanlaşması. Her sıradanlaşma yeni sorular doğurdu; yeni sorular yeni çözümleri.

Dil değişse de uzman sayısı bir noktada doygunluğa ulaştı. Bu kez yenilik, fikir üretimi tarafında belirdi: “Her basit fikir için yüzlerce uzman çalışmasın; temel uygulamaları insanlar kendileri geliştirebilsin. Uzmanlar, zanaat gerektiren karmaşık problemler için kod yazsın.” Bu düşünce, No-Code yaklaşımının temelini attı.

Peki No-Code Nedir?

No-Code, yazılım bilgisi olmayan kişilerin sürükle-bırak mantığıyla uygulama, web sitesi veya iş akışı geliştirmesini sağlayan bir yaklaşımdır. Amacı yazılımcıları ortadan kaldırmak değil; herkesin fikrini hayata geçirmesini kolaylaştırmaktır. Tıpkı orak ve biçerdöver gibi: işi bitirmek için değil, işi dönüştürmek için vardır.

No-Code platformları yaygınlaştıkça tekrara dayalı görevler daraldı; bazı geliştiriciler kendini “gereksizleşmiş” hissetti, işverenler erişimin kolaylaşmasıyla ücretleri aşağı çekti. Tam bu noktada “No-Code = No Job” algısı kök saldı.

Oysa yazılım ekosisteminin en büyük gücü, kim olduğuna değil, çıktıya bakmasıdır. Saç rengin, mezuniyetin, referansın değil; çözdüğün problem konuşulur. Bu yüzden No-Code’un yaygınlaşması nitelikli üretim yapanların geleceğini sarsmaz; aksine, “herkesin yazılımcı olduğu” bulanık ortamda niteliği yeniden görünür kılar. No-Code tekrarlayan işleri otomatikleştirir, süreyi kısaltır, odağı netleştirir. Böylece uzmanlar enerjilerini gerçekten karmaşık problemlere, mimariye, entegrasyonlara — kısacası insana özgü düşünsel üretime — yöneltebilir.

Bu dönüşüm aynı zamanda fırsattır. Yetkin bir geliştirici, iş aramak yerine kendi fikrini ürünleştirmek için en doğru zamanı yakalayabilir. Kendi becerilerini keşfedip yazılımın farklı alt dallarına (ürün, mimari, veri, güvenlik, entegrasyon, performans mühendisliği vb.) kayarak fark yaratabilir. Çünkü yazılımda adaptasyon görece daha düşüktür: pahalı makinelere ya da tarlalara değil; bilgisayarına ve zihinsel kaslarına ihtiyaç duyarsın.

Ezcümle: Her çağda, işverenin kendi işini yapabilmesini sağlayan yenilikler ilk bakışta çalışanı tehdit eder gibi görünmüştür. Tarih ise hep aynı gerçeği söyler: Makineleşme emeği yok etmez, yönünü değiştirir. Buğdayı elleriyle biçen insan, biçerdöverle birlikte kendi toprağını yönetmeyi öğrendi. Bugün yazılımda yaşanan da budur: No-Code insanı koddan koparmıyor; kodu neden ve nasıl yazdığımızı yeniden düşünmeye davet ediyor. Geliştirici, No-Code’u felaket değil müjde olarak görürse — tıpkı ham buğdayın özünü kepeğinden ayırır gibi — tekrarı ayıklayıp işin özüne, kendi fikrine ve henüz merakın sınımadığı meselelere yönelebilir.

No-Code ≠ No Job.

Kendini bil, bilgine güven, merak et, inşa et! :)





SANAT

İMPARATORLARIN RENGİ

Betül Özgürel

Bostancı Rotaract Kulübü

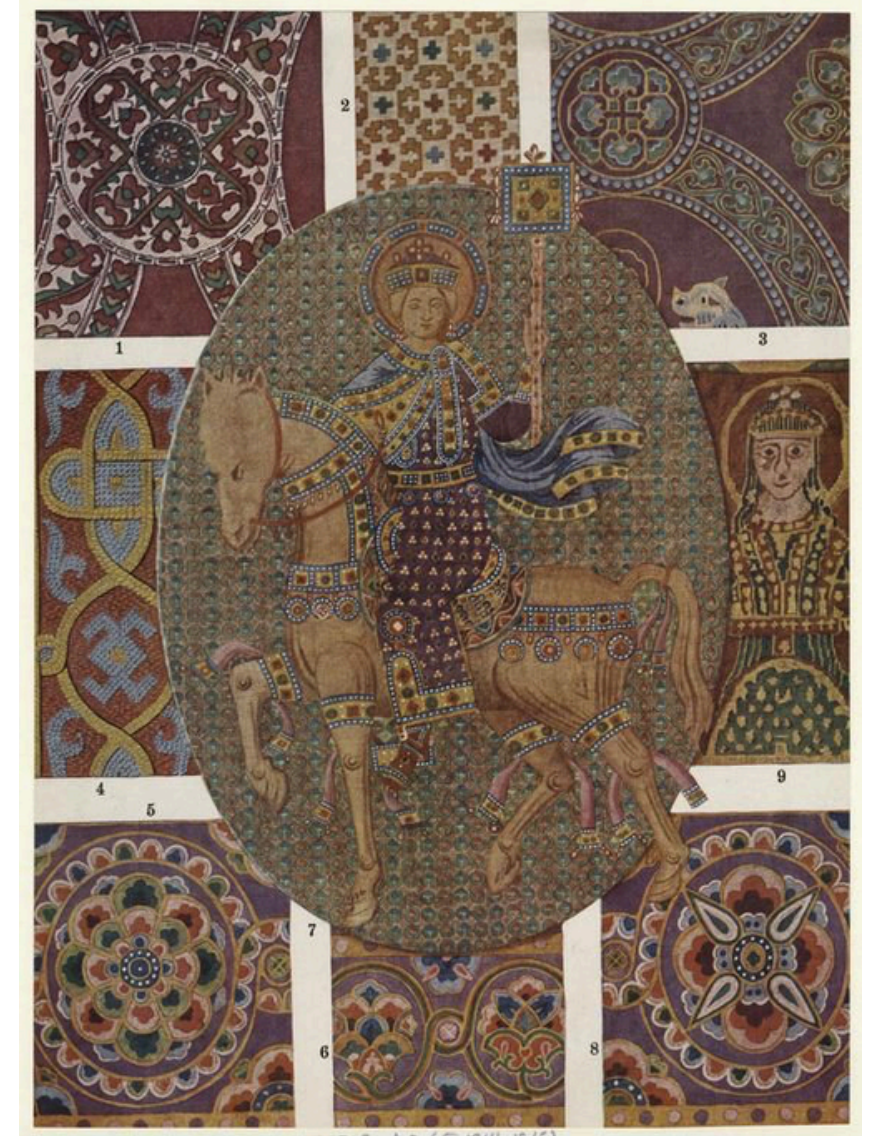
Konstantinopolis'in dar sokaklarında ilerlerken bir tüccarın vitrininde sergilenen koyu mor kumaşı gördüğünüzü hayal edin. Çevredeki herkes dönüp bakıyor ama hiç kimse elini sürmeye bile cesaret edemiyor. Çünkü bu sıradan bir kumaş değil; imparatorluğun ihtişamını ve kudretini temsil eden Bizans moru.

Antik çağlardan Bizans'a kadar uzanan bu renk, Tyrian Purple adıyla biliniyordu. Kraliyet moru ya da erguvan moru olarak da bilinen rengin kaynağı, Doğu Akdeniz kıyılarında yaşayan murex deniz salyangozlarıydı. Boyanın elde edilmesi son derece zahmetliydi. Binlerce salyangozun iç salgısı toplanır, uzun bir süreçle işlenir ve sonunda eşsiz, solmayan bir mor ton ortaya çıkardı. Böylesine zahmetli bir üretim nedeniyle mor, altından bile kıymetli sayılırdı.

Bizans'ta bu rengin kullanımı sıkı kurallara bağlıydı. Sıradan halk değil yüksek rütbeli saray mensupları dahi mor giysiye yaklaşılamazdı. Sadece imparatorluk ailesi bu ayrıcalığa sahipti. Hatta Bizans kaynaklarında “mor odada doğan” anlamına gelen porphyrogenitus unvanı, tahtın meşru varislerini belirtmek için kullanılırdı. Mor taşlarla kaplı özel bir doğum odasında dünyaya gelen prens ve prensesler, daha doğdukları anda bu renk aracılığıyla meşruiyet kazanmış sayılırlardı.

Mor, yalnızca siyasetin değil, inancın da rengiydi. Bizans sanatında İsa ve Meryem'in mor giysilerle tasvir edilmesi, dünyevi ve ilahi iktidarın aynı sembolde birleştiğini gösterir. Kilisenin yüksek rütbeli din adamlarının cübbelerinde de bu tonlara rastlanırdı. Böylece Bizans moru, Tanrı'nın iradesiyle hüküm sürmenin hem sanatsal hem de teolojik bir göstergesi haline gelmişti.

Bugün Bizans morunu görmek için Ayasofya'daki mozaiklere, Topkapı



Sarayı'ndaki Bizans dönemi dokumalara ya da Avrupa'daki müzelerde sergilenen ikonlara bakabilirsiniz. Günümüzde morun hala güç, asalet ve ayrıcalık çağrıştırması, tesadüf değildir. Bu algının kökeni, Bizans'ın morla örülü ihtişamına kadar uzanır.

Bizans moru, aslında tarihte yalnızca bir renk değil, bir iktidar dili idi. Kumaşların dokusunda, taşların üzerinde ve resimlerin içinde saklı kalan bu renk, imparatorların kudretini yüzyıllar sonrasına bile taşıyabildi. Ancak içerisinde

yaşadığımız zamanda görünüşe, markaya, unvana ya da dış görünüşe takılıp kalmak, toplumu bölen bir simgeye dönüşebilir. Oysa gerçek değer, bilgimiz, üretkenliğimiz ve topluma kattıklarımızdan geliyor. Bizans morunu giyenler imparator oldukları için güçlüydü ama bugün bizler için mor renk, insanlara dokunabilmek, birlikte hizmet edebilmek ve değer yaratabilmektir.

YAŞAMIN MİMARİSİ: MEKÂNLARIN İNSANA DOKUNAN GÜCÜ

Cansu Duranyıldız
Suadiye Rotaract Kulübü

Hayat yalnızca insan ilişkileriyle değil, bizi çevreleyen mekânlarla da şekillenir. Sokaklar, binalar, odalar... Her biri yaşama dair duygularımızı sessizce biçimlendirir. Bir yerin soğukluğu bizi içine kapatabilir; başka bir yerin sıcaklığı ise yeniden iyi hissetmemizi sağlayabilir.

Mimarlık, bu görünmez etkiyi somutlaştıran en güçlü araçlardan biridir. Bir duvarın rengi, bir pencerenin yönü, bir bahçenin nefesi... Hepsi birlikte bir "yaşam dili" kurar.

1. Mekânın Duygusu

Bir kimsesizler yurdu düşünelim. Salonun duvarları bembeyaz, ışık sert, eşyalar birbirinin aynısı. Burası işlevsel bir barınak olabilir; ancak duygusal olarak eksiktir. Çünkü mekân, insanın kendini ifade edebildiği bir alan değil, yalnızca var olduğu bir yüzeydir.

Aynı yerin; duvarlarına çocukların yaptığı resimlerin asıldığı, köşelerine renkli minderlerin yerleştirildiği, ışığın daha yumuşak tonlarla kullanıldığı bir salona dönüştüğünü hayal edelim. Artık orası yalnızca bir yurt değil, "ev" hissi veren bir alandır.

Çocuk, kendi çizimini duvarda gördüğünde "Ben buradayım." der. Mimarlık, burada yalnızca bir yapıyı değil, bir duyguyu inşa eder.

2. Mahallenin Kalbi: Söğütlüçeşme'nin Dönüşümü

Bir zamanlar geçiş hattının altındaki o alan, terk edilmiş, Bakımsız ve iç karartıcı bir yerdi; insanlar oradan yalnızca geçirdi. Şimdi ise bambaşka bir Söğütlüçeşme var. Marmaray ve tren hattının kalbinde yer alan bu durak artık sadece bir ulaşım noktası değil, insanların özellikle gitmeyi tercih ettiği bir buluşma alanı. Yolculuğa çıkmadan önce kahvesini içenler, arkadaşlarıyla kısa bir mola verenler, vakit geçirmek için oturanlar... Burası artık yalnızca tren bekleyenlerin değil, şehrin

nefes almak isteyenlerin de uğrak yeri. Eskinin karanlık köşesi, bugün Kadıköy'ün en canlı sosyal duraklarından biri.

Hayat yalnızca insan ilişkileriyle değil, bizi çevreleyen mekânlarla da şekillenir. Sokaklar, binalar, odalar... Her biri yaşama dair duygularımızı sessizce biçimlendirir. Bir yerin soğukluğu bizi içine kapatabilir; başka bir yerin sıcaklığı ise yeniden iyi hissetmemizi sağlayabilir.

Mimarlık, bu görünmez etkiyi somutlaştıran en güçlü araçlardan biridir. Bir duvarın rengi, bir pencerenin yönü, bir bahçenin nefesi... Hepsi birlikte bir "yaşam dili" kurar.

3. İyileştirici Alanlar

Bir yaşlı bakım evi düşünün. Dar koridorlar, kapalı odalar, yapay ışık... Bu düzen bedeni barındırabilir ama ruhu iyileştirmez. Yeni tasarlanan bir merkezde tam tersi bir yaklaşım uygulanmıştı: Doğal ışığın bolca içeri girdiği geniş cam yüzeyler, yeşil avlulara açılan kapılar, sessiz dinlenme köşeleri ve ortak sohbet alanları... Sonuç yalnızca estetik değil, duygusal bir dönüşümdü. Yaşlı bireyler birbirleriyle iletişim kurmaya, küçük bahçe işlerine katılmaya, hatta müzik saatlerine gönüllü olmaya başladılar. Mekân artık bir bakım yeri değil, "yaşama alanı" olmuştu.

4. Küçük Dokunuşların Büyük Etkisi

Mimarlığın yaşama etkisi bazen büyük yapılarla değil, küçük dokunuşlarla hissedilir. Bir apartman girişine yerleştirilen küçük bir oturma alanı, komşuluk ilişkilerini başlatabilir. Bir okul avlusundaki tek bir çardak, çocukların teneffüslerde toplanmasına, dinlenmesine ve sosyalleşmesine olanak sağlar. Bir kütüphane penceresinin önüne konulan masa, bir öğrencinin hayallerini şekillendiren yer olabilir. Mekân, insanla birlikte anlam bulur. Ve bazen bir mimarın çizgisi, birinin hayatındaki kırılma noktasına denk gelir.

Sonuç: Duvarların Ardındaki Hikâye

Mimarlık, duvarlardan, kolonlardan, malzemelerden ibaret değildir. Bir yapı, insanın kalbine dokunmuyorsa yalnızca betondan ibarettir. Ama insanı görünür kılıyor, güven duygusu veriyor, paylaşımı artırıyorsa, o zaman bu gerçek anlamda mimaridir. Belki de bu yüzden her mekân bir hikâye anlatır.



"Bir yapı, insanın kalbine dokunmuyorsa; yalnızca betondan ibarettir."

AÇLIK VE TOKLUK SİNYALLERİNİ TANIMAK: BEDENİN SENDEN İSTEKLERİ VAR

Cansu Duranyıldız
Suadiye Rotaract Kulübü

Günlük yaşamın temposu içinde çoğu zaman ne zaman ve neden yediğimizi fark etmiyoruz. Bazen stres, duygular, alışkanlıklar veya sadece saat geldiği için yemek yiyoruz. Oysa beden, bize açlık ve tokluk hakkında her gün çok net sinyaller gönderiyor. Bu sinyalleri okumayı öğrenmek, beslenmeyi yalnızca bir ihtiyaç olmaktan çıkarıp kendimizle kurduğumuz sağlıklı bir ilişkiye dönüştürebilir.

Açlık Sinyalleri: Bedenin Enerji Çağrısı

Gerçek fiziksel açlık aşamalı gelişir ve genellikle şu belirtilerle kendini hissettirir:

- Hafif mide kazınması
- Enerjide düşme ve odaklanma güçlüğü
- Hafif baş ağrısı veya halsizlik
- Mizahta irritasyon (hangry etkisi)
- Yiyeceklerin daha çekici görünmesi

Bu belirtiler ortaya çıktığında vücut enerji rezervlerini yenilemek ister.

Unutmayın!

Fiziksel açlık her tür yiyeceğe açıktır, sadece belirli bir besine değil.

Duygusal ve Alışkanlık Kaynaklı Yeme: Karıştırılan Sinyaller

Bazen yeme davranışı bedensel değil duygusal ihtiyaçlara yanıt olur:

- Stres, sıkıntı, yalnızlık, ödüllendirme ihtiyacı
- TV izlerken atıştırma
- Arkadaş ortamında sırf herkes yediği için yemek
- Ashında tokken tatlı aramak

Bu durumlarda amaç doymak değil, bir duyguyu düzenlemektir. Fark etmek, değiştirebilmenin ilk adımıdır.

Tokluk Sinyalleri: Bedenin Doyum Noktası

Tokluk hissi beyinde geç işlenen bir süreçtir. Bu nedenle çok hızlı yemek tokluğa ulaşmayı geciktirebilir.

Tokluk sinyalleri:

- Nefes rahatlar, yeme hızı yavaşlar

- Yiyecekler ilk andaki kadar çekici gelmez

- Midede hafif dolgunluk hissi

- “Devam etmesem de olur” düşüncesi

Tokluk, rahatsızlık vermeden geldiğinde sağlıklıdır. Aşırı tıkanıklık, tokluğun değil fazlalığın işaretidir.

Uygulanabilir 5 Mini Pratik

1) 1'den 10'a Açlık-Tokluk Skalası

Yemek öncesi, sırasında ve sonrasında kendinizi puanlayın.
Hedef: 3-7 aralığında kalmak.

3) Zihin ve Tabak Arasında Bağ Kurmak

Her 5 dakikada bir kısa mola verin: “Devam etmek istiyor muyum, yoksa alışkanlıktan mı?”

2) İlk 3 Lokma Kuralı

Lezzet ve kokuyu en çok bu lokmalarda hissedersiniz. Yavaşlayın, tadın. Minimum 20 dakikada yemeye özen gösterin.

4) Dikkatli Beslenme Ortamı

Ekransız, ayakta ve aceleyle yemekten kaçının.

5) Duyguyu Allandır

Tokken yemek istiyorsan önce sor: “Acıkan bedenim mi, yoksa duygularım mı?”

Hatırlatma:

Açlık ve tokluk sinyallerini tanımak, içsel pusulanızı yeniden keşfetmektir. Bedeniniz konuşur, siz dinledikçe anlatacak daha çok şeyi olur.

Kendinizi beslediğiniz her öğün bir farkındalık fırsatıdır.

BİZİ TAKİP EDİN!



www.instagram.com/rotaract2420/?hl=en



www.m.facebook.com/rotaract2420



www.twitter.com/rotaract2420



www.youtube.com/@RotaractD2420



www.linkedin.com/company/2420-bölge-rotaract-temsilciliği/



**Tüm hakları UR 2420. Bölge Rotaract Temsilciliğine aittir.*