YIL:1 SAYI:2

kampüs mola

MUĞLA BÜYÜKŞEHIR BELEDİYESİ GENÇLİK DERGİSİ

röportaj: Evrim Kuran

SOGEM
Sosyal Gençlik Masası

Fransız sineması

Üniversiteli olmak

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ

İÇİNDEKİLER

4 ÜNİVERSİTEYİ VE ÜNİVERSİTE HAYATINI DOĞRU ANLAMAK

6 Üniversiteye Adı Verilen Bir İş Adamı Sıtkı Davut Koçman

8 Muğla'ya Hoşgeldiniz

10 SOGEM

12 Fransız Sineması

14 Bir Gezi Macerası DALYAN

16 Evrim Kuran Röpostajı

18 Akyaka'da Yapılabilecek 10 Şey

20 Yemekler

22 Üniversite Tanıtım Bülteni

23 Pomodoro Tekniği

24 Youtuberlar Ve Kamera Önünde Yasanan Hayatlar

26 Yeni Yaşama Adapte: Üniversiteli Olmak

28 İlk Yılınızda Kilo Almamaya Dikkat Edin

KAMPÜS MOLA DERGİSİ
Yıl:1 Sayı:2

İmtiyaz Sahibi:
Dr. Osman GÜRÜN
MUĞLA BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYE BAŞKANI

Yazı İşleri Müdürü:
Taner YİĞİT

Yayına Hazırlayan:
MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

Grafik Tasarım
Pelin TAMER
Nevin ŞAŞI

Hazırlayanlar:
Celal Cem DENGİZ
Gizem TEKİN
Gökhan Turgut ÜNAL
Ferhat UÇAR
İrem AYDIN
Merve ŞAYAK
Mustafa SAHRANÇ
Pelin TAMER

Yönetim Yeri:
MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
Müştakbey Mah. Belediye Sk. No:9
Menteşe / MUĞLA
Tel:444 48 01
Mail: info@mugla.bel.tr

Basım Yeri:
Devrim Gazete ve Matbaası
Kurşunlu Cad. 17/A Menteşe MUĞLA

Basım Tarihi:
Eylül 2017

MUĞLA SEVGİDİR, HOŞGÖRÜDÜR, İÇTEN BİR MERHABADIR

Yaşadığımız ya da doğduğumuz şehir bizler için sadece kimliğimizde doğum yeri yazan kısmı değildir. Coğrafyası, iklimi, doğal güzellikleri, kültürü, örfü, adeti, gelenekleri ile yaşadığımız şehirler bizleri şekillendirir. Bilgimize, birikimimize, eğitimimize büyük katkı sağlayarak topluma faydalı birer birey olmamızda en önemli etkenlerden biridir.

Eğitim hayatımızda seçtiğimiz bölümler ve şehirler ilerideki iş ve sosyal hayatımız için doğduğumuz şehirler kadar büyük rollere sahip olacaktır. Eğitim süreniz kaç yıl olursa olun zamanın nasıl geçtiğini anlamayacağınız şehirlerden biri de bizler için bir şehirden fazlası olan Muğlamızdır. Muğla sadece Muğlalı olanların değil, eğitim için ya da atama ile gelenlerin de vazgeçemediği, yerleşmeyi düşündüğü, sevginin, hoşgörünün, huzurun ve özgürlüklerin kentidir. Doğal güzellikleri, eşsiz coğrafyası, zengin tarihsel birikimi ve en önemlisi sahip olduğu insan yapısı ile Muğla yaşanılası bir şehir, özgün yapısını koruyabilmiş ender kentlerimizdendir. Muğla bazen içten bir merhaba ya da tanımadığımız biri de olsa kolay gelsin demektir. Otobüste yer verdiğimiz bir teyzenin sen kimlerdensin yavrum demesi ya da isminizi bilmeyen bir amcanın arkanızdan çocuğum bak bi diyerek seslenmesidir. Muğla yazın sabah güneş gözlükleri ile çıktığınız evinize öğlen ılsanarak dönebileceğiniz iklimdir. Muğlalı olmak da sadece Muğla'da doğmak değildir. Muğla için düşünen, Muğla için ter akıtan, Muğla için bir çivi çakan herkes Muğlalıdır.

Muğlamızda öğrenim hayatını geçiren sizlerin de bu şehirden çok fazla şeyler öğreneceğinize, bu şehre sizlerin de çok şeyler katabileceğinize inanıyor, sizlere Atatürk ilke ve devrimlerinin yolunda ilerleyen, Hipokrat'ın, Halikarnas Balıkçısı'nın, Şadan Gökovalı'nın memleketinde dopdolu, mutlu bir öğrenim hayatı diliyorum.

Dr.Osman GÜRÜN
MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANI

ÜNİVERSİTEYİ VE ÜNİVERSİTE HAYATINI DOĞRU ANLAMAK

Bu yazıda, SOGEM (Sosyal Gençlik Masası) çalışmaları kapsamında yer alan genç kuşakların üniversiteyi ve üniversite hayatını yanlış anlayarak "aile baskısı"ndan bir kopuş olarak görmeleri ve bunların olası sonuçları tartışılmıştır.

Lise yıllarının ve uzun soluklu sınav dolu bir hayatın sonrasında üniversite hayatı "sınırsız özgürlükler"e aralanan kapı olarak görülmektedir. Gençliğin büyük bir çoğunluğunun "hayatımızın son sınavı" şeklinde düşündüğü üniversiteye giriş sınavları sonrasında yerleştikleri şehirlerde sınırsız özgürlükle tanışacağı düşüncesi üniversitelerin yanlış anlaşılmasına sebep olmaktadır. Dolayısıyla bu yanlış anlaşılma üniversitelerin bilim yuvası olduğu gerçeğinin üzerini örtmektedir. Üniversite hayatını sınırsız özgürlükler, eğlencelerle geçen günler ve bol arkadaşlı bir dönem olarak algılayıp yaşamanın gençliğe ve tüm topluma ne gibi zaraları olacaktır? Sorusuna açıklık getirmek gereklidir. Muhakkak ki özgür olmalıyız, eğlenmeliyiz ve bol arkadaşlarımız olmalı fakat "ipin ucunu kaçırmak" yani üniversitlerde icra edilmesi gereken teorik, pratik ve bilimsel faaliyetlerin önüne geçmeden olmalıdır. Böylesi bir durumda geleceğimize yönelik negatif etkiler ortaya çıkacaktır. Peki ya bu negatif etkiler ve nasıl sıralayabiliriz? Öncelikle toplumun temel yapı taşlarından olan bizler, bilim yuvalarının gerekliliklerini yerine getirmezsek köreliriz. Daha sonra, bizler köreldikçe etrafımızdaki insanlar körelir ve bu körelme sürecinden en büyük damgayı ise meselenin eğitim ayağı alır. Eğitimde körelme başladıkça, akademinin niteliği azalır. Niteliği azalan akademi öncelikle sarsıntıya uğrar ve bu sarsıntı akademiden kalifiye elemanların yetişmesinin önüne taş koyar. Böylelikle akademinin vasıfsızlaşması da bir sonra ki aşamanın habercisi olur. "Popüler kültür" aracılığıyla vasıfsızlaşan akademi

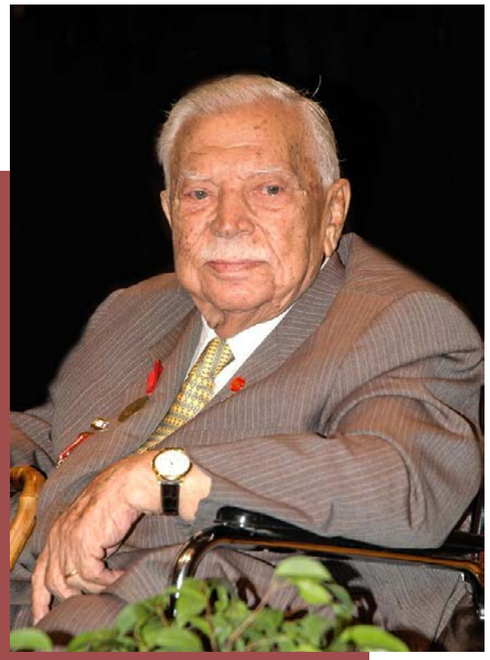
ülkenin geleceği için inşa edilmesi gereken teorik, pratik ve bilimsel faliyetleri yerine getiremez duruma gelir. Dolayısıyla vasıfsızlaşan akademide felsefenin, tarihin, sosyolojinin, edebiyatın, fiziğin, kimyanın, biyolojinin ve genel anlamıyla doğa bilimlerinin ve sosyal bilimlerin yok olması toplumsal çöküntüye sebep olur. Toplumsal çöküntüler de ülkelerin geleceğini bozguna uğratır.

Burada, tüm bu karanlık öngörülerden sonra üniversiteleri ve dolayısıyla da geleceğimizi nasıl ayakta tutabiliriz? Sorusuna cevap aramak faydalı olacaktır. Öncelikle gündelik eğlence ve yaşam pratiklerimizden bütünüyle kopmalıyız gibi bir düşünceye meyil verilmemesi gerektiğini ifade etmek faydalı olacaktır. Üniversitelerin bilimsel gerekliliklerinin yerine getirilmesi genç kuşaklar için bir zorunluluk olarak görülmemelidir. Düşünsel faaliyetlerimizin üzerine katlar çıkarabileceğimiz üniversitelerimizde verilen akademik eğitimlerin yanı sıra bireysel ya da kolektif olarak katılabileceğimiz faaliyetlerde yer almak gereklidir. Bu faaliyetleri, öğrenci toplulukları üzerinden üyeleri, birbirinden farklı ve renkli alanlarda (müzik, sinema, sanat, spor, edebiyat, felsefe, sosyoloji ve benzeri) yürütmektedir. Öğrenci toplulukları, üniversitelerin belirli birimleri tarafından yönlendirilir ve desteklenir. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi bünyesinde bulunan SKS (Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı) bu birimlere örnektir. Belirli dönemlerde üniversite içerisinde veya dışarısında açılan stantlar aracılığıyla öğrenci topluluklarına üye olunmaktadır. Topluluklar üzerinden yürütülen sosyal ve bilimsel faaliyetler gençlerin eğitiminde büyük etkilere sahip olmaktadır. Üniversitelerin ve bünyesinde yürütülen faaliyetlerin yanı sıra bazı resmi kurumlar ve sivil toplum örgütleri aracılığıyla düzenlenen faaliyetlere de katılmak büyük faydalar sağlayacaktır. Bu faaliyetler aracılığıyla gerek sanatsal gerek bilimsel gerekse de entelektüel artılar kazanılabilmektedir. Okul sonrası harcanan vakitlerin daha kıymetli hala getirilmesi üniversitenin ve üniversite hayatının yanlış anlaşılmasını dolayısıyla da yukarıda çizdiğimiz karanlık öngörünün önüne geçecektir. Böylelikle bizlerin ve bizden sonra ki nesillerin daha düzgün koşullarda yaşayabileceği gelişmiş bir ülkenin temellerini oluşturmuş oluruz.

Yasin AKGÜL
Eylül 2017 / Muğla

Üniversiteye Adı Verilen Bir İş Adamı

Sıtkı Davut Koçman



Cumhuriyetin ilk kuşak Maden Mühendislerinin renkli ve atılımcı siması ve Muğla Üniversitesi'ne 2012 yılında adı verilen Sıtkı Koçman kimdir? Sorunun cevabını vermek gerekirse; Sıtkı Davut Koçman, 13 Kasım 1328 (1912)'de İstanbul'un Beşiktaş ilçesinde hayata gözlerini açmıştır. Baba tarafından dedesi Üsküp eşrafından Kuruşcuoğlu Davut Bey, babası Atatürk'ün sınıf arkadaşı Jandarma generali Kuruşcuoğlu Ali Kemâl Bey; annesi de saray doktorlarından Albay İsmail Hakkı Bey'in kızı Behice Hanım'dır. Eğitimli ve kültürlü bir ailede yetişmiştir. İlkokulu Beşiktaş Şems-i Mekâtib'de tamamlamış, ilk ve orta öğrenimini ise Amasya'da tamamlamıştır. Daha sonra sınavla Zonguldak Maden Yüksek Mühendisliği Mektebi'ne girmiştir. 1931 yılında bu okuldan birinci olarak mezun olmuştur. Sıtkı Koçman, Öğretmenleri tarafından hep çalışkan olarak anılan zeki bir öğrencidir. Bu başarısı iş yaşantısında da devam etmiştir.

1932-1939 yılları arasında Türkiye'deki krom madenlerini bulan ve işleten ilk firma olan İngiliz Stanley Paterson firmasının Göcek İşletmeleri müdürlük ve mühendislik görevlerini yürütmüştür. Bunun yanı sıra 1937 yılında Emekli Tümgeneral Nazif Kayacık'ın kızı Fatma Mefharet Hanımefendi ile evlenmiştir. Bu evliliğinden kızı Okşan Perese ve oğlu Ali Koçman dünyaya gelmiştir. Ancak 9 Ağustos 2004 tarihinde eşi Mefharet hanımın İstanbul'da vefat etmesiyle, Sıtkı Koçman İstanbul'a gelip ticari hayatına devam etmiştir.

Gene bu yıllarda Ergani Bakır İşletmelerine çakmak taşı çıkarma ve nakletme işine girmiştir.

Sıtkı Davut Koçman, 1952'den itibaren peş peşe Köyceğiz Kromları A.Ş., Bursa Toros Kromları A.Ş., Kıyra Kromları Ltd. şirketlerini kurmuştur.

Ancak Sıtkı Koçman'ın Türk sanayisindeki en büyük adımı 1957'de İngilizlerle ortak olarak İzmir'de BMC Sanayi ve Ticaret A. Şirketidir. Bu şirket üstün başarıları sebebiyle 1973'te İngiliz Kraliçesi II. Elizabeth tarafından "Üstün Liyakat Nişanı"nı kazanmıştır.

Daha sonra Koçman, Bandırma Banvit A.Ş., Topkapı Yem Sanayi A.Ş. Banvit Vitaminli Yem Sanayi A.Ş.;Bursa Vitaminli Yem Sanayi A.Ş. Bolu Vitaminli Yem Sanayi A.Ş.'yi kurmuştur. Kanatlı hayvanlar için ilaç üretimi, ziraî ve beşerî ilaç üretimi, otomotiv yan sanayi mamulleri, kamyon jantı üretimi de yapmıştır.

Sanayi ve ticaret alanlarındaki önemli adımları ve üstün başarılarının yanında özellikle eğitim alanına büyük önem veren Sıtkı Davut Koçman,1932 yılından başlaya rak ülkemizin yerinde okul, hastane, sağlık ocağı ve benzeri kurumları yaptırıp hizmete sunmuştur.

Bunların yanında verdiği burslarla pek çok gencin Üniversite ve hattâ yurtdışı öğrenimlerini tamamlamalarını sağlamıştır. Çok iyi düzeyde İngilizce, Fransızca ve Almanca bilmektedir.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesini himayesine alan Sıtkı Davut Koçman, 1999 yılı Haziran ayından bugüne kadar geçen süre içinde 280.000 m^2'yi aşan kapalı alanlı bir yapılaşmayı üniversite içinde gerçekleştirmiştir.

Bununla birlikte Sıtkı Koçmana "Devlet Üstün Hizmet Madalyası" ve "Fahrî Doktor" unvanı verilmiştir.

Sıtkı Koçman, 15 Ekim 2005'te Zürih'te hayatını kaybetmiş, İstanbul'da Feriköy mezarlığına gömülmüştür. Ona olan bağlılık ve minnettarlığı göstermek amacıyla, her yıl 13-16 Kasım tarihleri arasında Sıtkı Davut Koçman günleri düzenlenmektedir. Unutulmaması dileklerimizle.

Kaynakça:
www.mu.edu.tr

25 Yaşına Gelmeden Bilmeniz Gereken 25 Şey

Gerçek dünyadaki ilk yıllarınızda, neler bilmeniz gerekiyor. İşte genç çalışanların 25 yaşına gelmeden bilmesi gereken 25 şey:

1. Bağlaç olan de ayrı yazılır.
2. Kira kontratını imzalamadan önce bütün maddelerini okuyun.
3. Bir Excel Tablosu hazırlayabilmek hayatınızı değiştirir.
4. Cover Letter CV'nizi renklendirmeli-özetlememeli.
5. Herkes övgü almayı sever ama en zekiler yapıcı bir eleştiriye açık olanlardır.
6. Ders programları geçmişte kaldı. Eğer birinin size yol göstermesinin bekliyorsanız, daha çok beklersiniz.
7. Aynı anda bir çok işe konsantre olabilmek güzeldir, ama bazı anlar bütün dikkatinizi tek bir işe vermeniz gerekir.
8. LinkedIn'i hafife almayın.
9. Maaşınızla birlikte size verilen makbuzun ne işe yaradığını öğrenin.
10. Geceleyerek başarı diye bir şey yoktur, başkalarının hala uykuda olduğu saatlerde güne başlayan insanlar vardır.
11. Skype ve Google Hangouts gibi iletişim kanallarında mutlaka aktif olun.
12. Üniversite bitmiş olsa bile, sosyal faaliyetlerde bulunun. Bir çok sebepten ötürü, topluluklar, kulüpler network için mükemmel yerlerdir.
13. "Teşekkür ederim" yazmak için her zaman vakit vardır.
14. Patronunuzla maaşınızı nasıl tartışacağınızı öğrenin.
15. Verilen görevleri bitirebilme yeteneği sizi 25 yaşındaki bir çaylaktan gerçek bir takım üyeliğine taşır.
16. Bazı arkadaşlarınızdan çok bazılarından az kazanacaksınız. Önemli olan faturalarınızı zamanında ödeyebilmektir.
17. İşe öğle yemeğinizi getirin. Dışarıda yemekten hem daha sağlıklı hem daha ucuzdur.
18. Şirket hakkında araştırma yapmadan ve sorabileceği sorular üzerine düşünmeden iş görüşmesine adım atmayın.
19. Dropbox kullanmasını öğrenin ve onla barışın, karşınıza her yerde çıkacak.
20. Stajyerlere saygı gösterin. Onlar sayesinde hem yönetici özelliklerinizi geliştirirsiniz hem de iş yükünüzü hafifletirsiniz.
21. Sizden daha yaşlı bir iş adamında iyi bir izlenim bırakmak için ona kariyer basamaklarını nasıl tırmandığını sorun. Böylece siz de birşeyler öğrenirsiniz.
22. Beklentiyi düşük tutun ve beklentinin çok üstünde yapın.
23. Ne kadar az yazarsanız, mesajınız o kadar büyük olur; Ne kadar az konuşursanız, etkiniz o kadar güçlü olur.
24. 20'li yaşlardaki tek hata tembelliktir. Diğer her şey deneme yanılmadır.
25. Hayatınızı şekillendiren en önemli 10 yılı yarıladınız. Bütün cevaplara ihtiyacınız yok ama soru sormaya devam etmelisiniz. Hatta şundan başlamaya ne dersiniz: Tam şuan yeni ne öğrenebilirim?

Muğla'ya Hoşgeldin

Ömrünün sonuna kadar hoş bir tebessümle hatırlayacağın yılların geçeceği, hayatını, bakış açını, karakterini, işini ve hatta kaderini belirleyecek günler işte şimdi başlıyor. Yeni başlayanlar için Muğla Kılavuzunda size birkaç önemli tavsiyemiz var.

1-İlk ve en önemli tavsiye coğrafyayı çok dinlemeyip Türkiye fiziki haritasında baktığın kadarıyla ümitlenip ve hala fark etmediysen Muğla merkezde Deniz YOK! Ama üzülme minibüsle ortalama on beş dakika sonra denize ulaşabilirsin. Peki nereye mi? Tabi ki gelecek yıllarda Instagram hikayelerinin baş köşesine oturacak yeşili ve mavisiyle gönlünü çalacak olan Akyaka'ya.

2-Ailenden uzakta ve muhtemelen elinde bu kadar toplu parayı gördüğün ilk günler, miktara aldanma 2 günde bitebiliyor. İşte tamda bu yüzden adımlarını sağlam atmalısın. Kampüsün ve Kötekli' nin büyülü hayatına bence aldanma. Parayı idareli harca ki sonra KYK kuyruklarında heder olmayasın.

3-Barınma ve yemek en büyük problemin ince ele sık doku. Ulaşım imkanlarını ve zevklerini iyi değerlendir. Kötekli de kalmak harika olabilir peki aynı fiyatlara Akyaka veya merkezde kalma fikrine ne dersin? Üstelik geniş evlerde güvenilir ev arkadaşları edinip ev bütçesinin ciddi manada bölünmesi söz konu olabilir.

4-Ev arkadaşı demişken, öğrenciliğin ilk günleri memleketlim en iyisidir deyip sonra çokta işe yaramayacak bir network kurabilirsin, fakülte ortamına girene kadar işte tamda bu yüzden kendimi ilişkilere kapamamalısın çünkü lise yılları artık geride kaldı. Yüzüstü düşeceksin kızacaksın ama biliyorsun insanları tanıdıkça layık olanı bulacaksın.

5-İç karartıcı arkadaş tavsiyelerinden bütçe dostu tavsiyelere tekrar geri dönelim. Bir öğrencinin en büyük dertlerinden olan yemek konusu evden, annenin güzelim yemeklerinden uzakta boşlukta kaldın. Her gün fastfood her gün makarna nereye kadar. Şehri, kampüsü tanı KYK imkânlarıyla oldukça düşük fiyatlarla 4 çeşit yemek yiyebilirsin. Ben mutfakta ustayım diyorsan süpermarketleri boş ver taze ve ucuz seçeneklerle merkezdeki perşembe pazarını denemeye ne dersin?

6-Muğla'ya ilk gez geldin ve önünde onlarca gün olmasına rağmen Akyaka'yı ve çevre ilçeleri şimdiden dene zira Muğla'nın meşhur yağmurları başladığında sudan çıkmış balığa dönebilirsin.

7-Yağmur demişken İç Anadolu'dan mı geliyorsun?Ben Konya'nın soğunu Rize'nin yağmurunu yemişim bana bir şey olmaz diyenlerden misin? Evet güzel memleketimizde her konuda rekabetçi olduğu için yağmur ve soğuk konusunda da oldukça iddialıdır. Kışa sağlam hazırlan zira 40 gün güneş yüzü göremeyebilirsin.

Tüm bu basit dostane tavsiyelerden sonra unutma; arkandan bıraktığın anılar ve ailenin dışında yeni anılar ve bir şehri aile edindin. Sevincinde, gülüşünde saklı bir detay olacak bu şehir. Kimi zaman gözyaşlarında saklı kimi zamansa umutların yeşerecek burada. Yeni bir mavilik seçtin ve hatta özgürlüğü.

Geleceğin kurtarıcısı **ÖZGÜRLÜKLER ŞEHRİ MUĞLA**'ya hoşgeldin

SOGEM
Sosyal Gençlik Masası

Gençlik Gelecektir...
Gelecek Umuttur...

Muğlamız Türkiye'nin en önemli turizm ve kültür merkezlerinden biri ve bu şehirde üniversite okumayı seçmekle harika bir tercihte bulundun. Yabancı bir şehir, yabancı bir ortam ve yeni bir okul ilk başta zor gelebilir ancak bu süreçte Muğla Büyükşehir Belediyesi Sosyal Gençlik Masası senin yanında!

SOGEM (Sosyal Gençlik Masası) NEDİR?

Muğla il genelinde 18-30 yaş aralığında bulunan gençlere yönelik 'Gönüllülük Ağı' nı oluşturmak ve bu kapsamda gönüllü gençlerin belediyemizin program ve faaliyetlere katılımlarını sağlamak amaçlı Muğla Büyükşehir Belediyesi'nin bünyesinde kurulan gençlik masasıdır.

ÇALIŞMA ALANLARI

- Toplum,
- Sağlık,
- Bilim,
- Kültür,
- Sanat
- Spor
- Felsefe ve Sosyoloji Bilimleri
- Dezavantajlı Gruplara Yönelik Faaliyetler
- Yerel Karar Alma Süreçlerine Aktif Katılım

gibi konularda belediye bünyesinde gerçekleşen tüm program ve faaliyetlere destek sağlamak, gönüllü gençlerin öncelikli sorumluluğu bulunmaktadır.

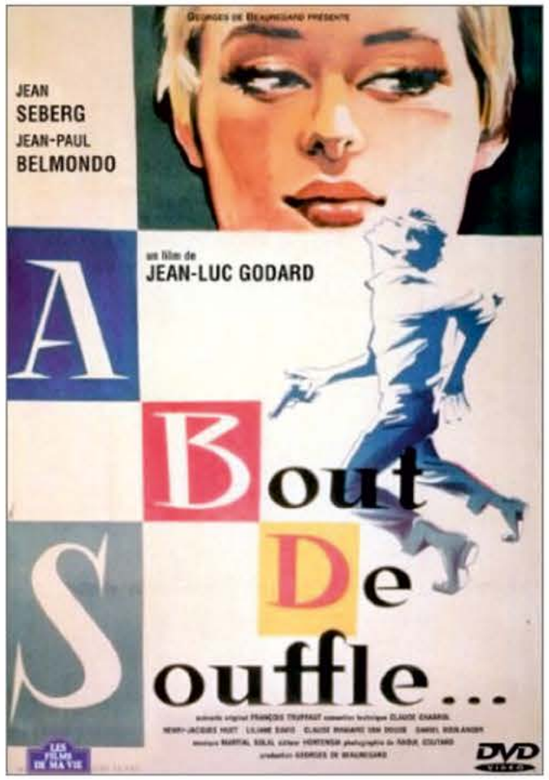
SOGEM'E NEDEN ÜYE OLMALISIN?

- Gerçekleştireceğin gönüllü faaliyetler ile sosyal sorumluluk bilinci kazanacaksın.
- Gönüllü hizmetinin tamamlanması ile birlikte Muğla Büyükşehir Belediyesi'nden katılım ve başarı sertifikası almaya hak kazanacaksın.
- Ekip çalışması içinde yer alarak, organizasyon ve yönetim becerilerini geliştireceksin.
- Muğla Büyükşehir Belediyesi karar alma süreçlerinde fikir, öneri ve görüşlerini ileterek karar alma sürecinde aktif rol oynayacaksın.

Fransız Sineması

Hangi ülkenin sinemayı icat ettiği hâlâ tartışılır. Kesin olan bir şey varsa o da Fransız Lumiére Kardeşler'in sinemayı ticari anlamda ilk kullanan olduklarıdır.

Filmlerini Paris halkına ilk kez 28 Aralık 1895'te gösterdiler. 1930' larda sesli sinema denemeleri başladı. Jean Renoir, Marcel Pagnol ve Sacha Guitry Diyalogları kullandılar. René Clair müzikaller çekti. Sesli sinema yavaş yavaş ilerlemeye başladı. Fransız sineması denilince akla ilk gelen yeni dalga akımıdır.Fransız Yeni Dalga Akımı kısmen İtalyan Yeni Gerçekçilik akımından etkilenen bir grup Fransız film yapımcısı için eleştirmenler tarafından kullanılan ve 1950 sonrasının Fransa'sında ortaya çıkmış bir sinema akımıdır. 2. Dünya savaşı sonrası var olan Fransız film yapım kurumuna karşı bir tepki olarak doğmuş ve filmlerin aynı bir yazarın roman yazması gibi yorumlanması gerektiğine inanmışlardır. Yeni dalga akımını benimseyen film yapımcıları kendilerinden emin bir biçimde klasik film formatını reddetmiş ve birçoğu dönemin toplumsal ve siyasi değişimlerine filmlerinde yer vermiştir.Filmlerde sahneler birbirini anlamlı bir biçimde izlemez ve olayların kronolojik olarak birbirini izlemesi görülmez. Seyirci hiçbir zaman bir sonraki sahnede ne olacağını bilmez. Sahnelerin birbirini izlememesi ise günlük hayatımızdaki geleceğin bilinmezliğine olan bir göndermedir. Ve filmlerin birçoğu çok az net bir sona sahiptir, filmlerin ucu açıktır yani sadece biterler.Bildiğimiz ve alışık olduğumuz filmlerin aksine, yeni dalga filmleri bizim kendimizi kaptırıp filmi gerçekmiş gibi izlememizi istemezler. Bizi yani seyirciyi filme yabancılaştırmaktır temel istekleri. Bu uğraşların sonunda ise yapmak istedikleri, seyircinin olayların gidişatına kapılmak yerine her şeyi dışarıdan izleyerek olaylar üzerine düşünmek zorunda kalmasıdır. Başka bir deyişle; pasif izleyiciliğe karşıdırlar. Seyirci filmi anlamak için bir çaba harcamak zorundadır. Gelelim yeni dalga akımıyla yakından ilgilenmek isteyenler için birkaç önemli filme:



François Truffaut: "Les Quatre Cents Coups" (400 Darbe) 1959:

1959 yapımı Yeni dalga akımının temellerini atan bir filmdir. Sinema sanatının baş yapıtları arasında sayılan, okuldan kaçan bir çocuğun hikayesinin anlatıldığı bu filmin başrolünü paylaşanlar Antoine ve Paris şehridir.Film Truffaut'un ilk filmi olmasının yanında filmde, çocukların lunapark sahnesinde, görüntüde arka planda sigara içen kişi ise yönetmenin ta kendisidir. Film Fransız sinema tarihinde çekilen ilk widescreen filmdir. 400 darbe filmi, dünyanın her yerinden birçok yönetmeni etkilemiş ve birçok filmi etkisi altına almıştır. Hepimizin bildiği birçok filmde bu filme göndermeler vardır. Örneğin Amelie filminde, Amelie'nin sinema salonunda ters dönüp izleyicilerin suratlarını izlemesi bu filmdeki tiyatro sahnesine bir göndermedir.

Jean-Luc Godard: À bout de souffle (Serseri Aşıklar) 1960

Bir sonraki sene, 1960 yılına gelindiğinde Jean-Luc Godard, Yeni dalga akımının bir başka sembol olacak filmine imzasını atar: "Serseri Aşıklar" (A bout de souffle).

Sonuç olarak; sinema bir sanattır ve sanat olarak kabul edilmesini Fransız yeni dalga akımına borçludur. Bugün yeni dalganın sinemaya en büyük mirası, sinemaya hak ettiği değeri kazandırmış olmasıdır.

Merve OSMAN

Bir gezi Macerası
Dalyan

"Çam ağaçlarıyla kaplı bir dağdan nehir ağzına uzanan, bir tek ev, dükkan veya otelin görünmediği altın kum. İztuzu plajı"

(2008 The green spaces Travel Awards-"Times") İztuzu plajı Avrupanın en iyi açık alanı seçildi.
Avrupa'nın En İyi Plajı (Zoover ve Meteovista) 2011
Avrupa'nın En İyi 7. Plajı (Trip Advisor)

Kampüsten sıkılanlar ve Alternatif yollar arayanlara özel 2. Sayımızın 2. Yazısında Dalyandayız. Bahsedilen güzelliklerin çok daha fazlasını görebileceğiniz bu şirin yer aynı zamanda Ege ve Akdeniz'in de kesişim noktası.

Muğla-Ortaca ardından iztuzu kısa bir yol macerası gibi gelse de emin olun dolu dolu bir yol sizi bekliyor. Sadece yukarıda belirtilen altın kum için değil inanılmaz tarihi ve büyüleyici ortamıyla Kaunos, kral mezarları sanki buralar gelecek nesillere de kalsın der gibi tarihin önüne sur çekmiş. Köyceğiz gölü kanalı ,deltanın simgesi haline gelmiş caretta carettalar ve inanılmaz sakinliği ve hoşgörülü insanıyla Dalyan.

Muğla otogar ardından ortaca ve Dalyan midibüslerini kullanarak arkadaşlarınızla zevkli, bol gürültülü ve eğlenceli bir yola çıkabilirsiniz yada benim zaten arabam var diyenlerdenseniz tüm bu güzelliklere sadece 83 km uzaklıktasınız.

Sakarı geçip Gökova körfezinin selamını aldıktan kısa bir süre sonra Dalyandasınız. Kaunosun kral mezarları karşılıyor sizi önce. Kanalın kenarına gelip uzun uzun bakıyorsunuz manzaraya. İnanılmaz büyüklükte mezarların nasıl olup da insan elinden çıktığına hayret ediyorsunuz. Önünüzde iki seçenek var ya mezarların size gösterdiği yola gideceksiniz ya da kanalın. Biz mezarları seçiyoruz ve Dalyan'ın mütevazi tekneci ablaları sayesinde kendimizi kral mezarlarının dibinde buluyoruz. Bu yol sadece mezarlara değil 2800 yıllık tarihine rağmen ayakta kalmaya çalışan görkemli antik kente Kaunos'a çıkıyor. Uzun bir yürüyüş ve Çandır köyünde ki ablalarımızdan aldığımız taze nar suyunun da verdiği enerjiyle 20 dakika da ulaşıyoruz Kauonosa. Şehir akrapolü, surları, tiyatrosu, agorası ve tapınakları ile kesinlikle görülmeye değer bir yer.2800 yıl önce kurulan bir liman kenti olan Kaunos her ne kadar şimdi Denizden ayrılsa da agora üzerinden selam çakıyor bütün Akdeniz'e.

Kaunos'a doyduktan sonra sıra Dalyanın dünyaca ünlü plajına geliyor. Dalyan iskelesinden tekne ile ulaşabileceğiniz İztuzu tatlı su ve denizin arasında kalan ender plajlardan birisi. Dalaman Çayı yön değiştirerek ve sabırla biriktirdiği alüvyonlarla Kaunos'u denize hasret bıraksa da ortaya İztuzu gibi 6 km'lik bir doğa harikası çıkarmış. Akdeniz'in serin sularının yanında Caretta carettaları da ağırlayan iztuzu özel bir koruma alanı aynı zamanda.

Her iki ulaşım yolunun sürprizler dolu olduğu İztuzu plajına tekneyle gidenler Köyceğiz gölü labirentinde kaybolmadan gidebilmenin hayretini. Araçla gidenler ise yol üstünde taze dondurma, göl manzarası ve radar tepesinde İztuzunun olağanüstü görüntüsüyle karşılaşacaklar.

Artık İztuzunun keyfini çıkarmak size kalmış ama kalmayı düşünenlere ufak bir tavsiye. Dalyan'ın merkezinde Kral mezarlarının gölgesi altında harika restoranlar ve diğer tatil beldelerimize göre ucuz fiyatlar mevcut.Dalyan'ın meşhur mavi yengecini denemeye ne dersiniz?

Not: Yol üstünde yuvarlakçaya uğrayabilir.Meşhur salıncaklardan sizde birkaç poz verebilirsiniz.

Not 2:Kauonos Kültür Bakanlığı tarafından koruma altına alınmış bir antik kent dolasıyla girişler ücretli. Müze kartınız veya ünlü bir bankanın kredi kartından elinizde mevcut ise girişler ücretsiz.

Kuşaklar Arasında Bir Yaşam Koçu

Evrim Kuran

Hacettepe Üniversitesi İngiliz dili ve edebiyatı mezunu. İnsan kaynakları alanında yüksek lisans yaptı.Yetmedi, Sabancı Üniversitesi'nden Executive MBA derecesini aldı. 2001'den bu yana kuşak araştırmaları yapıyor. O yıllarda, ilk kez 'Y kuşağı'ndan söz ettiğinde, herkes "Bırak bu işleri!" dedi. Bırakmadı. Şimdi de yüzün üzerinde ulusal ve çokuluslu markayla kuşaklar ekseninde çalışıyor.

1. Öncelikle röportaj talebimizi kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederiz. Çoğu genç sizi konferanslarınızdan ve özellikle "Yeni Kuşakları Anlamak" TEDx söyleşinizde verdiğiniz bilgilerden tanıyor. Kısaca sizden de dinleyebilir miyiz Evrim Kuran Kimdir?

Ben odak alanı jenerasyonel sistemler olan bir yönetim danışmanıyım ve kurucu ortağı olduğum Dinamo Danışmanlık'ta iç müşteri ya da dış müşteri motivasyonu ve etkileşimine dair yaptığım tüm çalışmaların merkezinde kuşak teorisi yer alıyor. 2000 yılında ilgi duymaya başladığım bu konuyu meslek edindiğim için çok şanslıyım; çok sevdiğim bir iş yapıyorum. Şirketlere, tüketici markası ya da işveren markası çalışmalarında hedef kitleleri olan kuşak segmentlerine uygun iletişim stratejileri geliştirmeleri konusunda danışmanlık veriyorum. Seminer ve konferanslarda konuşuyor, yazılar yazıyorum. Dinamo Danışmanlık, aynı zamanda dünyanın işveren markası alanındaki en önemli araştırma ve danışmanlık şirketi olan Universum'un da Türkiye'deki iş ortağı.

2. Kuşaklar arası ilişkiler ve değişimler üzerine önemli çalışmalarınız var. Şu an üniversitede okuyan birçok öğrenci geleceği ile ilgili klişe tabirle "mutsuz" ve "umutsuz". Sizce durum gençlerin hissettiği kadar vahim mi?

Lokal ve global pek çok gençlik araştırması Türkiye'nin gençlerinin mutsuz ya da umutsuz oluşunun klişeden öte bir gerçeklik olduğunu kanıtlıyor. Geçtiğimiz Şubat ayında yayınlanan BM mutluluk raporunda örneğin, Türkiye 70. sırada. Ben Türkiye'nin gençlerini sevmeyen bir genç ülke olduğunu düşünüyorum; bu sebeple üniversiteli gençlik de bu sevgisizlikten payına düşeni alıyor. Turkiye'de 183 üniversite var. Türkiye'de bir gencin istedigi universiteyi kazanip, istedigi işe girme olasiligi binde 2. Ülkemiz genç işsizliğinde OECD şampiyonu. Yetenek kıtlığında ise dünya beşincisiyiz. Böyle bir bağlamda mutlu olmak için yeterli şartları görmek zor. Ama ne olursa olsun umutsuzluğa da geçit vermemeliyiz.

3. Gençlerin hayallerini süsleyen birçok büyük şirkete işveren danışmanlığı yapmaktasınız. Gençlerin iş başvuru sürecinde ve kariyerlerini uzun süreli devam ettirmeleri konusunda zorluk yaşadığını görüyoruz. Kariyer merdivenlerini tırmanma konusunda gençler mi çok sabırsız yoksa şirketler mi liyakat ve terfi konusunda çok mu katı?

Her ikisi de ve daha fazlası da. Gençler sabırsız evet; ama bu hal genç olmanın gereğidir; yargılanacak bir durum da değildir. Şirketler liyakat ve terfilerde katı olabilir evet; ama bu kadar rekabetçi piyasa şartlarında bu da son derece doğaldır. Bence esas mevzu, bu kariyer merdivenlerinde. Merdiven çıkmanın 21. Yüzyıl iş yaşamının gerçekleriyle örtüşmediğini anladığımızda şirketler de gençler de daha mutlu olacak.

4. Ülkemizde "kadın" ve "yönetici" kelimeleri çok bir arada göremediğimiz kelimeler. Başarılı bir kadın girişimci/yönetici olmanın önünde eminiz birçok engel çıkmaktadır. Genç kadın girişimci adaylarına önerileriniz nelerdir?

Türkiye'de kadın da olsa erkek de olsa girişimcilerin sırtının sıvazlandığını söyleyemeyiz. Türk iş dünyasında kadın olmanın en büyük meselesi şudur: Ülkemizde kadınlar oyunu eril dünyanın kurallarıyla oynamak zorunda bırakılmışlar. Çünkü ne yazık ki Türk kadını için kamusal alana çıkmanın en güvenilir yolu bir miktar erilleşmek. Temsil edildiği bakanlığın isminden bile KADIN sözcüğü çıkarılan bir ülkeden bahsediyoruz. Ama hepsinden önemlisi biz kadınlar olarak kadın kimliğimize cesaretle sahip çıkarak tüm görünmez bariyerleri yıkmalıyız.

5. Son olarak Muğla'ya geldiyseniz ilimiz hakkında fikirlerinizi öğrenmek isteriz. En çok beğendiğiniz yerler nerelerdir?

Muğla'nın çeşitli ilçelerine geldim ancak şehir merkezinde hiç bulunmadım. Muğla'lı bir çalışma arkadaşımdan edindiğim intiba kentinizin çok güzel olduğu. Dilerim bir gün Muğla'lı gençlerle buluşma fırsatımız olur.

Bize vakit ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. Bir sonraki Muğla ziyaretinizde konuğumuz olmanızdan onur duyarız.

Akyaka'da Yapılabilecek 10 Şey

Muğla'nın sosyal medyadaki en popüler hesabı **@yazkismugla** siz gençler için Akyaka'da yapılabilecek 10 şeyi derledi. Keyifli okumalar.

1. Azmak turu
Kadın Azmağı son 1-2 yılda çok popüler oldu. Neredeyse ünü Marmaris'i, Fethiye'yi yakaladı. Akyaka'ya geldiğinizde azmakta tekne turu yapmayı unutmayın. Telefonunuzun belleği boş olsun, çok fotoğraf çekeceksiniz. Her zaman tekne bulmak mümkün.

2. Kite surf
Akyaka kite merkezi haline geldi. Türkiye'nin hatta dünyanın birçok yerinden kite tutkunları Akyaka'ya akın ediyor. Hatta Akyaka'nın girişine kite heykeli bile yapıldı. Tek seferlik bir durum değil tabii ama sizi kiteların oluşturduğu renk cümbüşü bile büyüleyecek.

3. Plajda denize girin
Akyaka'da tek bir plaj var. Haftasonları çok dolu olabilir. Erkenden gidip şezlongları kapmak gerekebilir. Plaj ormanın dibinde. Hemen arkada tesisler var. Kumu çok güzel ve deniz sığ olduğundan çocuklar için elverişli.

4. Bisiklete binin
Bisiklet kiralayıp Akçapınar tarafındaki köyleri gezebilirsiniz. Sizi şahane bir doğa bekliyor.

5. Kamp kurun
Akyaka'daki orman kampı çok meşhur. Ormanın tam tepesinde ve harika bir manzarası, çam ağaçlarının altında şahane bir havası var.

6. Tekne turlarına katılın
Akyaka'da hemen limandan sabah saatlerinde tekne turları kalkıyor. Yazın sıcak dönemlerinde önceden rezervasyon yaptırmakta fayda var. Burada şahane denizi olan birçok koya ve Sedir Adası'na gidebilirsiniz.

7. Begonvilli sokaklarda dolaşın
Akyaka plajından yukarıya doğru çıkan yokuşların solunda Nail Çakırhan imzalı muhteşem Akyaka mimarisini ve bahçelerden sarkan rengarenk begonvilleri takip edin.

8. Akyaka pazarını gezin
Akyaka'da pazar çarşamba günü kuruluyor. Çok büyük bir pazar değil. Az ama öz. Çeşit çok olmasa da ürünler hep taze ve civar köylerden geliyor.

9. Azmakta balık
Kadın Azmağı'na bakan birçok balık restoranı var. Bu restoranların harika manzarasının yanı sıra dillere destan mezeleri ve balıkları da çok popüler. Rezervasyonu azmağa bakan masalara yapın ve ördekleri de ekmekle besleyin.

10. Koylara gidin
Akyaka'ya gelmişken Akçapınar Köyü'ne mutlaka uğrayın. Meşhur Akbük'te denize girin. Buradan Köyceğiz de uzak değil.

Üniversite Ögrencilerinin Kolaylıkla Yapabilecegi Yemekler

Ailesinden ayrılıp yeni bir hayatın sorumluluğunu üzerine almaya başlayan öğrencilerin en önemli gereksinimlerinden ve sıkıntılarından biri de beslenme ve bu alanda yaşadıkları tekdüzelik. Zaman, imkan ve alışkanlık sıkıntısı gibi nedenlerle sürekli birkaç farklı kalemden ibaret yemeklerle beslenen öğrenciler için hem maliyetsiz hem de oldukça lezzetli birçok alternatif bulunmakta. Kolay hazırlanabilirlik gibi bir güzellik içeren yapması oldukça kolay olan bu listemizdeki yemekler üniversite öğrencilerinin sofralarını ve midelerini şenlik alanına çevirebilecek nitelikte.

1-Tavuklu Şehriye Çorbası

Özellikle soğuk kış günlerinde şifa olacak tavuklu şehriye çorbası küçük bir kapta haşlanmış 200 gram tavuk göğsünün liğme liğme edilip tabağa alınması, daha sonra bir tencerede birer tatlı kaşığı domates ve biber salçasının yarım çay bardağı zeytinyağı ile kavrulması daha sonra 1 su bardağı şehriye katılıp kavrulmaya devam edilmesi şehriyelerin biraz rengi döndükten sonrada eklenen 5 su bardağı su/tavuk suyu karışımına liğme edilmiş tavuk etleri ve tuz,karabiber gibi baharatlar eklenip kaynadıktan sonra 10 dakika pişirilmeye devam edilmesiyle yapılır. Yapılışı bu kadar kolay olan çorbaya istenildiği takdirde kişniş, maydonoz, dilim limon gibi malzemeler de ilave edilebilir.

2- Farklı Makarna Kombinasyonları

Sürekli salçalı,ketçaplı makarna yemekten sıkılan fakat evinde pek de bir malzeme olmayan bünyeler için ilaç gibi gelecek makarna tarifleri kolaylıkla uygulanabilir. Öyle ki bunları yerken makarna yediğinizin farkına varamayacaksınız. Sadece süt, tereyağ, un, tuz ve peynir gerektiren fırında makarna tarifi bunlardan biri yapacağınız bir beşamel sosla harmanlanan ve üzerine peynir (kaşar,cheddar,parmesan,dil hatta lor) serpilerek fırınlanan bir makarnadan bahsediyoruz. Ya da farklı sebzelerle domates, biber, sarımsak, soğan, mantar gibi yada krema, tavuk eti, yumurta gibi alternatif besinlerle harmanlanacak makarna kombinasyonları makarna yediğinizi unutturacak etkiye sahiptir.

3-Pazar Kahvaltılarına Farklı Bir Soluk: Milföylü Poğaça

Maliyeti, hazırlaması ve lezzeti ile tam bir fiyat performans ürünü her kahvaltıda yumurta yemekten sıkılanlar için adeta çölde bir vaha. 4 kişilik bir öğrenci grubu için yaklaşık 5 liralık maliyetiyle günün kurtarıcı milföylü poğaça için hazır olarak bazı marketlerden 3 liranın altında fiyatlarla alabileceğiniz milföy hamuru her diliminden 3 parça kesilip arasına peynir, haşlanmış patates, zeytin ezmesi yada sade olarak kapatılıp fırınlanarak nefis poğaçalar elde edebilirsiniz. Yağlı bir hamur olduğu ve kabaracağı için ek hiçbir malzemeye ihtiyaç duymayacaksınız.

4- Kahvaltı Pizzası

Bayat ekmeklerin geniş bir biçimde kesilip biraz ıslanıp yumuşatılması ve üzerine eklenecek domates,biber,-zeytin,peynir gibi malzemelerle fırınlanması ile son derece kolay ve maliyetsiz bir kahvaltı ürünü olan kolay kahvaltı pizzası da öğrenci evlerinde kahvaltı sofralarını renklendirecek nitelikte.

5- Patates Püresi ve Soslu Tavuk

İster tüm ister dilimlenerek(daha kolay pişmesi için) haşlanan 2 adet patatesin ezilmesi ve tuz, süt, tereyağ ve karabiber eklenerek püre haline getirilmesiyle harika bir patates püresi elde edilebilir yanına da yarım kilo kadar kanat, pirzola gibi pişmesi kolay parça tavukları bitkisel yağ, kekik, pulbiber, tuz ile harmanlayıp tost makinesi, fırın yada teflon bir tavada hafif yağ ile pişirilerek doyurucu bir ana yemek elde edilebilir.

6- Tatlı Keyfi: Kakaolu Islak Kek

Gece gelen tatlı ve çikolata krizlerinin yatıştırıcısı öğrenci evinin göz bebeği tarifimizi hazırlamak için 2 yumurta, 1 çay bardağı sıvı yağ, 1 su bardağı şeker, 1 su bardağı süt, 1 paket kabartma tozu, 8 yemek kaşığı un, 1 paket vanilya ve 4 yemek kaşığı kakao bir kapta iyice çırpılıp akışkan bir kek hamuru elde edilir daha sonra bu kek hamuru yağlanmış bir tepsiye yayılarak 20-25 dakika pişirilir. Çıkarılan kekin üstüne yarım su bardağı süt, 2 yemek kaşığı şeker ve 1 yemek kaşığı kakaodan oluşan ıslak sos gezdirilerek kek ıslatılır ve tarif sosu çektikten sonra hazır demektir.

7- Körili Tavuk

Kişi başı 200 gram tavuk göğsü genişçe bir tavada öncelikle yağsız vaziyette suyunu salıp çekmesi beklenerek sotelenir daha sonra isteğe göre içerisine eklenecek 1 paket krema veya 1 çay bardağı süt eklenip çekmesi beklenir daha biraz kremayı çekip yumuşayınca yarım çay bardağı sıvıyağ, sarımsak, isteğe göre kişibaşı 50 gram ıspanak,mantar eklenerek pişirilir. En sonunda köri sos, tuz ve karabiberle de pişirilen tavuk servise hazır hale gelir. Zahmetsiz ve ekonomik bir tarif olmasının yanında oldukça lezzetli olan tarif öğrenci evlerini tekdüzelikten kurtarır nitelikte.

8- Maç veya Sohbet Akşamı Atıştırmalığı: Baharatlı Fırında Patates

İnce kabuklu pateteslerin kabukları soyulmadan iyice yıkanarak temizlenir daha sonra elma dilim şeklinde doğranan patatesler genişçe bir kaba alınır. Patateslerin üstüne 2 y.k zeytinyağı, 1 diş doğranmış sarımsak, kekik, pulbiber, tuz ve isteğe göre bazı baharatlar eklenerek yağlı fırın tepsisine alınır. 30-40 dakika arasında 170 derecelik bir fırında pişirilen patatesler çıtır çıtır bir vaziyette tüketilmeye hazır hale gelir.

9- Pazar Akşamı Klasiği: Fırında Bütün Tavuk

Küçük bir bütün tavuk seçilerek önce 20 dakika kadar haşlanır ve ayrı bir kaba alınır burada zeytinyağı ve süt karışımı ile iyice ovularak soslanan tavuk yağlanmış fırın tepsisinin ortasına yerleştirilir. Etrafına irice doğranmış patates, domates, biber, soğan, sarımsak, patlıcan gibi arzu edilen sebzeler yerleştirilerek daha sonra salça, zeytinyağı, pulbiber ve kekikten oluşan bir sosla tekrar soslanan tavuk 1 saat 200 derece civarında önceden ısıtılmış bir fırında pişirilerek kızarması sağlanır ve yemeye hazır olur. Toplamda 10-12 lira civarında bir maliyeti olan bu yemek 4 kişinin rahatlıkla tüketebileceği bir ölçüdedir.

10- Peynirli Erişte

Oldukça doyurucu ve ekonomik bir yemek olan aynı zamanda kolayca hazırlanan bu yemek için 1 paket erişte 4-5 y.k sıvı yağ bulunan bir tavada rengini alana kadar kavrulur daha sonra tuz ve biraz karabiber eklenerek baharatın ve tuzun aromasının yağa ve erişteye geçmesi beklenir bu aşamadan sonra 3-4 su bardağı ılık su eklenerek eriştenin suyu çekmesi ve demlenmesi beklenir. Erişte suyu çekip demlendikten ve biraz soğuduktan sonra 200 gram beyaz peynir ve arzuya göre doğranmış bir

Üniversite Tanıtım Bülteni

Üniversitede ilk yılınız. Ne mi yapacaksınız? Üniversiteniz ve kalacağınız yurt Kötekli'de. Kötekli adeta bir üniversite gençliği mahallesidir. Yani kendinizi evinizde gibi hissedeceksiniz.
Peki kendimizi ve ufkumuzu genişletmek için üniversite içinde hangi topluluklara üye olmalıyız? Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinin www.mu.edu.tr adresinden idari bilimler sekmesi, sağlık, kültür ve sosyal daire başkanlığı altında öğrenci toplulukları yer alıyor katılmak istediğiniz öğrenci topluluğu adlarının hepsi orada yer almaktadır. Toplamda 100 tane öğrenci topluluğu bulunmaktadır. Üniversitede yapılan etkinlikler, konferanslara ulaşmak için ise yine aynı site üzerinden ana sayfada MSKÜ etkinlikler üzerinden ulaşabiliyoruz.

Öğrenci Toplulukları

Afrikalı Öğrenciler Kültür Topluluğu
Arkeoloji Topluluğu
Atatürkçü Düşünce Topluluğu
Avrasya Bilim, Kültür, Sanat ve Tabiat Topluluğu
Avrupa Öğrencileri Forumu Topluluğu
Azerbaycan Kültür ve Dayanışma Topluluğu
Batı Edebiyatı Kültür ve Etkileşim Topluluğu
Bilgisayar ve Bilişim Topluluğu
Bilim ve Teknoloji Topluluğu
Bilim, Kültür ve Sanat Topluluğu
Bodrum Denizcilik Topluluğu
Check Up Tiyatro Topluluğu
Dağcılık ve Doğa Sporları Topluluğu
Değerler Eğitimi Topluluğu
Diyalektik Düşünce Topluluğu
Düşünce ve Kitap Topluluğu
Edebiyat Topluluğu
Eğitim ve Bilim Topluluğu
Ekonomi ve Finans Topluluğu
Enerji Topluluğu
Engelsiz Bilişim Topluluğu
Engelsiz Üniversite Topluluğu
Etkileşim Tiyatro Topluluğu
Fecr Topluluğu
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Topluluğu
Fotoğrafçılık Topluluğu
Genç Bakış Topluluğu
Genç Diplomatlar Topluluğu
Genç Düşünce Sosyal İnovasyon Topluluğu
Genç Metalürji ve Malzeme Topluluğu
Genç Rehberler ve Turizmciler Topluluğu
Genç Sağlıkçılar Topluluğu
Genç Tema Topluluğu
Gençlik Araştırmaları Topluluğu
Girişimcilik Topluluğu
Harita Metod Topluluğu
Hemşirelik Topluluğu
HipHop ve Break Dans Topluluğu
IEEE (The Institute Of Electrical And Electronics Engineers) Topluluğu
İlerici Düşünen Öğretmenler Topluluğu
İlim ve Sanatta Diriliş Topluluğu
İnsan Kaynakları ve Kariyer Yönetimi Topluluğu
İstatistik ve AR-GE Topluluğu
Kamp Topluluğu
Kampüs Patileri Topluluğu
Kariyer Topluluğu
Komedram Tiyatro Topluluğu
Köprü Topluluğu
Küresel Ticaret ve İşletmecilik Topluluğu
Matematik Topluluğu
Matematiksel Düşünce ve Eğitim Topluluğu
Metinbilim Topluluğu
Moleküler Biyoloji ve Genetik Topluluğu
Muğla Halkbilim, Kültür ve Turizm Topluluğu
Müzik Topluluğu
Müzikal Topluluğu
Okul Öncesi Eğitim Topluluğu
Oryantiring Topluluğu
Paten ve Ekstreme Sporları Topluluğu
Plastik Sanatlar Topluluğu
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Topluluğu
Rekreasyon Topluluğu
Robotik Topluluğu
Sağlık Yönetimi Topluluğu
Sağlıklı Beslenme ve Yaşam Topluluğu
Sahne Sanatları Topluluğu
Sanat Tarihi Topluluğu
Seyahat,Kültür ve Turizm Topluluğu
Sınıf Öğretmenliği Topluluğu
Sinema Topluluğu
Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Topluluğu
Sosyal Aşçılar Topluluğu
Sosyal Bilgiler Topluluğu
Sosyal Politika Topluluğu
Sosyoloji Topluluğu
Spor Bilimleri Topluluğu
Şehir ve Medeniyet Topluluğu
Şiir ve Müzikal Sanatlar Topluluğu
Tarih Topluluğu
Teknoloji ve Mühendislik Topluluğu
Tıbbi Araştırmalar Topluluğu
Tiyatro Elektra Topluluğu
Tiyatro Topluluğu
Toplum Gönüllüleri Topluluğu
Toplumsal Araştırmalar Topluluğu
Turizm ve Gastronomi Topluluğu
Turizme Genç Bakış Topluluğu
Türk Dünyası Kültür Topluluğu
Türk Dünyası Tiyatro Topluluğu
Türk Dünyası Topluluğu
Türk Kültürü ve Sanatı Tanıtım Topluluğu
Türkoloji Topluluğu
Uluslararası Öğrenci Topluluğu
Uluslararası İlişkiler ve Stratejik Araştırmalar Topluluğu
Vejetaryen ve Vegan Topluluğu
Yapı Topluluğu
Yaratıcı Yazarlık Topluluğu
Yeniler Topluluğu

Ders Çalışmak Artık Daha Kolay

Pomodoro Tekniği Nedir?

Pomodoro tekniği de ihtiyaçtan ortaya çıkan bir teknik. Francesco Cirillo tarafından bulunan Pomodora tekniği, Cirillo'nun kendinde keşfettiği dikkat dağıtan etkenleri keşfetmesiyle ortaya çıkıyor ve Cirillo kendisine şu soruyu soruyor 10 dakika boyunca GERÇEKTEN ve ODAKLANARAK çalışabilir miyim? sorusunun cevabı Pomodoro tekniğinin temelini oluşturuyor;

Zamanlayıcınızı 25 dakikaya ayarlıyorsunuz ve tamamen o anda ne yapmanız gerekiyorsa ona odaklanıyorsunuz. Yani cep telefonu, sosyal ortamlar, televizyon gibi dikkat dağıtacak her şey bu 25 dakika boyunca sizden uzak olmalı ve sadece işinize odaklanmalısınız. Yani gerçekten bu 25 dakikanın hakkını verdiğinizde, 1 pomodoro yani 1 domates toplamış oluyorsunuz. Bir 5 dakika ara veriyoruz ve ardından tekrar 25 dakika boyunca işimize bakıyoruz. 4 pomodoro topladığımızda yani 100 dakika çalışıp toplamda 15 dakika dinlendikten sonra 15 dakika ara veriyoruz. Pomodoro tekniğini uygularken bilgisayarınıza veya telefonunuza bu konuyla ilgili uygulama indirerek otomatik zamanlama programlarından yararlanabilirsiniz.

" Pomodoro Timer" şeklinde Google'da arama yaparak ilgili uygulamaları indirebilirsiniz. Teknikten tam anlamıyla verim almak için çalışmalarınızı 25'er dakikalık bölümlere ayırmanız önem taşıyor ve çalışmanız sırasında tavsiyemiz nescafe, sigara ve enerji içeceği gibi uyarıcılardan uzak durmanız.

Sonuç olarak; her teknik her kişiye uymayabilir bu sebeple 2-3 gün alışma sürecinden sonra Pomodoro tekniğinden verim alamazsanız ısrarcı olmayın. Her yazımızda vurguladığımız gibi kendinize uygun en verimli çalışma sistemini belirleyerek onu uygulayın.

YOUTUBERLAR VE KAMERA ÖNÜNDE YAŞANAN HAYATLAR

'Amerikalı ünlü ressam Andy WARHOL: 'Bir gün herkes on beş dakikalığına ünlü olacak.' derken bugünleri kastetti. Ancak o bile, onbeş dakikanın altına inebilecek bir maratonu hayal edemedi.'

Türkiye'de Youtube dediğimiz sosyal medya kanalında biri, Youtube'ta kendi gibi videolar çeken ve yayınlayan isimlerle dalga geçen üç buçuk dakikalık bir video yayımlıyor ve bir ay içinde tam 18 milyon kez izleniyor. Kendi hakkında söylenenlere alınan bir diğeri ise bu konuda tepkisini dile getirdiği yaklaşık iki dakika süren ve iki milyona yakın izlenme alan bir tepki videosu çekiyor. Başka biri ise kız arkadaşı ile ekran karşısına geçip nasıl tanıştıklarını anlatan 11 dakikalık bir video ile 4 milyon kez izleniyor. Bugün maliyeti milyon dolarları bulan; senaristlerinden oyuncularına, ışık ekibinden görsel efekt uzmanına kadar yüzlerce insanın emeği ile ortaya konulan bir Hollywood filmi bile en fazla 2 milyon kişi tarafından izlenirken, kız arkadaşına nasıl çıkma teklif ettiğinin anlatıldığı beş dakikalık bir video ekranların başında daha fazla seyirci toplayabiliyor. Ve bunu, hiçbir bilgi birikimi, ön çalışma ve tecrübe gerektirmeden, izleyenlerin günlük hayatlarında zaten yaptığı şeylerden kesitler alıntılayarak başarıyor. Ancak işin asıl ilginç yanı ise bambaşka : Youtube, belirli sayıda seyirci toplayabilen videoların sahiplerine hatırı sayılır miktarlarda para ödüyor.

Youtube üzerinden video yayınlayarak para kazanma, hatta bunu yegane gelir kapısı haline getirme furyası Felix Arvid Ulf Kjellberg adlı 1989 doğumlu bir İsveçli ile başladı. Pewdiepie adlı youtube kanalını 2010 yılında açan bu gencin amacı, bilgisayar oyunu oynarken aynı zamanda yorumlar yaparak kendini ve izleyenleri eğlendirmekti. Ancak kanalı belki kendisinin bile tahmin edemeyeceği kadar ilgi gördü ve dünya çapında bir fenomen haline geldi. Pewdiepie kanalının bugün 57 milyon takipçisi var. Bu rakam pek çok Avrupa ülkesinin nüfus toplamından bile fazla. Pewdiepie kanalı bugüne kadar 16 milyardan daha fazla izlenerek Youtube kanalları içinde en fazla abone sahibi ve en çok izlenen kanal olma rekorunu elinde tutuyor. Oyun tutkunu bu genç İsveçli, Forbes dergisinin açıklamasına göre 2016 yılında, evet sadece bir yıl içinde, 15 milyon dolar kazandı.

Bir yıl boyunca bilgisayar oyunu oynayıp, yorumlayıp bir de bunu videoya alarak yılda 15 milyon dolar kazandığınızı hayal edin. Hatta sadece bilgisayar oyunu değil, hobiniz olan ve yapmaktan çok zevk aldığınız bir şeyi beşer dakikalık videolar halinde yayımladığınızda birilerinin size para ödediğini düşünün. Hayali bile güzel değil mi? İşte dünyanın dört bir yanında Pewdiepie kanalının başarısını gören ve : 'Neden ben de yapmayayım?' diye düşünen pek çok insan kolları sıvayarak youtube kanalında videolar paylaşmaya başladı. Bu milyonlarca dolarlık pastadan bir dilim de kendine almak isteyen, dilimini büyütmek isteyen ve tabi diliminin küçülmesini istemeyen çoktu. Hal böyle olunca youtuber dediğimiz düzenli olarak youtube video paylaşımı yapanların rekabeti de günden güne kızıştı. Videolar sadece bilgisayar oyunları ya da pratik yemek yapma konularını aştı. Farklılık yaratarak daha çok seyirciyi kendine çekmeye çalışanlar, günden güne youtube videolarının içeriğini de değiştirmeye başladı.

Sosyal medya kanallarını evde sarhoş taklidi yaparak babasından azar yiyenler, hamile olduğunu söyleyip annesini kalp krizinin eşiğine getirenler, sırf izleyici artırmak uğruna kendini polise tutuklatanlar, tabuta girip diri diri toprağın altına gömülenler ya da birbirini una, çamura, balçığa bulayanlar kaplamaya başladı. Sonunda olan oldu, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bir video çekimi sırasında genç bir kadın izleyicilerine heyecanlı bir şeyler gösterebilmek uğruna maalesef erkek arkadaşını kazara vurarak öldürdü.

Youtube videolarından elde edilen gelir, ülkemizde de etkisini kısa zamanda gösterdi. Sosyal medya kanalı üzerinden para kazananlar takipçilerine telefon, diz üstü bilgisayar hatta araba hediye etmeye başladı. Hediyeler ve telaffuz edilen para miktarı, videoları izleyenlerin iştahı daha da kabardı ve ortaya neredeyse tüm hayatını videoya çekerek takipçileriyle paylaşan sosyal medya bağımlıları çıktı. Amerikalı ünlü ressam Andy WARHOL: 'Bir gün herkes on beş dakikalığına ünlü olacak.' derken bugünleri kastetti. Ancak o bile onbeş dakikanın altına inebilecek bir ünlü olma maratonunu hayal edemedi.

Sosyal medyada çekilen videoların büyük bir çoğunluğu kısa zamanlı popüler olan, yani trend dediğimiz, konuların üzerine kurulu. Sevgilimizle nasıl tanıştığımızı anlatan bir video çekerek, bir kaç gün boyunca 'trend' olabilir ve en özel anlarımızı sırf bu uğurda milyonların önüne serebiliriz. Ya da yeni anne-baba olmuşken neler hissettiğimizi kameralar önünde paylaşabiliriz. Peki trend dönemi bitince ve insanlar artık sevgilimizle, bebeğimizle aramızda geçenleri sıkıcı bulmaya başlayınca ne olacak? Yeni çekilen videolarla baş edebilmek için başka konuların, başka insanların ya da başka heyecanların peşinden mi koşacağız? Yemek yapmayı ya da avcılığı çok severken, artık videosunu kimse izlemiyor diye bu uğraşımızdan vaz mı geçeceğiz? İzleyicilere göre şekle girecek, bizi biz yapan ne olacak? Bir gün internet hayatımızdan çıkmak zorunda kalırsa, hayatlarını ekran başında geçirenlerin hayatlarından geriye ne kalacak?

Video izlemek ya da çekmek yerine, sorular ürettiğimiz ve cevaplarını aradığımız zamanların geri gelmesi dileklerimle. Hepinize iyi yayınlar.

Celal Cem Dengiz

Yeni Yaşama Adaptasyon:
Üniversiteli Olmak

Üniversiteye başlamak yeni bir hayata adım atmaktır. Yıllardır hayalini kurduğunuz, gelecekteki kariyeriniz için attığınız adım sonrası yeni hayatınızın kapıları üniversiteye yerleşmenizle açılmış olur. Üniversite hayatı yepyeni bir yaşam biçimidir. Üniversite hayatının başlamasıyla öğrenciler için duygusal, sosyal ve akademik alanlarda birçok değişikliği de beraberinde getirmiş olur. Bu yeni yaşam biçimi içerisinde yer almaya başladıkça heyecan, gerginlik, kaygı, merak gibi birçok duyguyu bir arada hissedebiliriz. Özellikle, evinden ilk defa uzaklaşanlar ve üniversitede daha öncesinden tanıdığı arkadaşları olmayanlar bu yeni hayata adapte olmakta zorluk çekebilirler. Yeni bir çevre edinmek, yeni arkadaşlıklar kurmak, sosyal faaliyetlere katılmak, insanları tanımak bu süreçte sosyal açıdan öğrencileri zorlayabilir. Bölüm memnuniyeti, sınav kaygısı ve öğretim elemanları ile kurulacak ilişkiler; akademik kaygı düzeyleri açısından oldukça büyük önem taşır. Çoğu zaman da kendi ayakları üzerinde durma, maddi sorumluluklar, aileden uzak kalma ve aile özlemi çekme karşılaşılan sorunlar arasında gösterilebilir. Üniversiteye yeni başlayan bir öğrencinin bu süreçte

yaşadığı sıkıntılar ise son derece doğaldır. Özellikle ilk zamanlarda duygu durumlarında sık sık değişiklikler olabilir. Karamsarlık, kaygı, bedensel rahatsızlıklar, takıntılı düşünceler ilk aylardan sonra yavaş yavaş, dönem sonunda ise çoğunlukla geçmiş olur.

Peki, üniversite yaşamının ilk zamanlarına uyum sağlamak için neler yapılabilir?

Her şeyden önce kendinize zaman tanımak uyum sağlamanız açısından önemli bir yer tutacaktır. Zamanla yeni oluşturduğunuz arkadaşlık ilişkileriniz pekişecektir.

Okulu bırakma, bölüm değiştirme, şehir değiştirme oldukça sık gündeme gelen konulardan bir kaçı olabilir. Bu yüzden uyum süresince ani kararlardan kaçınmak önemli fırsatları kaçırmamanıza yardımcı olacaktır.

Dengeli beslenmenize, dinlenmenize ve uyku düzeninize dikkat etmeniz sağlığınız açısından oldukça büyük önem taşıyacaktır.

Kampüs içinde ve dışında size faydalı olabileceğini düşündüğünüz fırsatları değerlendirmek de bu sürece uyum sağlamanıza yardımcı olacaktır.

Katılacağınız yeni ortamlar (öğrenci birlikleri, öğrenci kulüpleri, farklı organizasyonlar) sürece daha rahat alışmanızı ve bir rutin oluşturmanızı sağlarken, deneyimli öğrencilerden alacağınız destek kişisel gelişiminizi desteklemeniz açısından oldukça faydalı olacaktır.

Zamanı etkili kullanma, kendini oyalayabilme, iletişimi güçlü, girişken, çevresiyle iyi iletişim kurabilen, sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere aktif katılan öğrenciler bu süreçleri daha rahat geçirebilecek ve çevreyle kurulan bağ hızla güçlenecektir.

Unutulmaması gereken en önemli nokta, bu süreci ve yaşanılan zorlukları sadece sizin değil, sizinle birlikte başlayan birçok yeni öğrencinin hissediyor olduğudur. Zorlanıyor olmak, başarısız ve yetersiz olduğu anlamına gelmemektedir. Gençlerin sağlıklı bir biçimde sosyalleşmeleri, akademik ve kişisel alanlarda dengeyi kurabilmeleri, sürecin doğru ilerleyebilmesi ve kısa sürede adaptenin sağlanması açısından önemlidir. Sürecin ilerlemesine rağmen yaşamınızı aksatacak düzeyde zorluk yaşıyorsanız, akademik ve sosyal hayatınızdaki başarı artmak yerine azalıyorsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

Psikolog Ceren ÜNLÜ

İlk Yılınızda Kilo Almamaya Dikkat Edin

Boy ve kilo değerleri kullanılarak hesaplanan vücut kitle indeksi incelendiğinde; 2016 yılında kadınların %23,9'unun obez, %30,1'inin ise obez öncesi olduğu görüldü. Erkeklerde ise bu oranların sırasıyla, %15,2 ve %38,6 olduğu gözlendi. Toplumun yarısı normal kilolarda bile değil. Bu gerçekten çok üzücü.

Genç grupta ise bu rakamlar daha çarpıcı. 19-30 yaş bireylerde obez olanların oranı %10,2 ve fazla kilolu olanların oranı %26,9 olarak bildirilmektedir. Her 3 gençten biri fazla kilolarla başı dertte.

Hiç şüphesiz enerji yönünden yüksek, yağlı ve şekerli besinlerin tüketilmesi, spor faaliyetlerinin kısıtlı yapılması, kültürel ve sosyal değişimin varlığı, taşıt kullanımı gibi etkenler obezitenin artışına yol açıyor.

İlk yılını atlatanlar kilolarındaki ya da vücut yağ oranlarındaki artışların farkındadır.

Peki bu sürpriz bir durum mudur?

Yeni sosyal çevre, yaşam tarzındaki değişimler nedeniyle elbette. Örneğin, acıkma kaygısı ile çok fazla gıda tüketmek ya da gece geç saatlerde çok yağlı, kolesterolü yüksek yiyecekler tüketmek. Ya da yurt odasında her çeşit şeker, cips ve işlenmiş gıdaların bulunması, şekerli/asitli içeceklerden bahsetmiyorum bile.

Aslında bu alışkanlıklar çoğu gençte mevcut ancak üniversite ortamında bir de bu gibi durumlarla da karşılaşabilirsiniz. Örneğin, daha sağlıklı tercih yapmak için üniversite yemekhanesine gidiyorsunuz fakat siz salatayla ilgilenirken yanınızdaki pizza dilimi siparişi veriyor. Ve siz de tercihinizi pizzadan yana kullanıyorsunuz. Ya da kısıtlı bütçe nedeniyle sağlıklı besini tercih etmekte zorlanıyorsunuz.

Aşağıdaki önerilere olabildiğince uyum sağlamak dengeli tercihler yapmanızı kolaylaştırıp sağlıklı beslenmenize yardımcı olacaktır.

1. Güzel bir kahvaltı yapın. Çalışmalar kahvaltı öğününü atlayanlarda kilo artışının daha kolay olduğunu, diyabet, kalp-damar hastalıkları riskinin fazlalaştığını göstermektedir. Eğer kahvaltınızı yapacak zamanınız yok ise 1 bardak sütle birlikte 1 orta boy meyve, grisini ya da simit tüketebilirsiniz. Buna benzer yiyecekler kolaylıkla erişilebilir ya da yurt odanızda saklayabilirsiniz.

2. Eğer fast-food yemek zorunda kalırsanız, akıllıca tercihlerde bulunun. Peynir oranı yüksek yarım orta boy pizza, hamburger menü içeriğinde asitli içecek yerine ayran, ortalama büyüklükte peynirli sandviç, menü içeriğinde yer alan patates kızartması yerine tercih etmek gibi.

3. Elinizin altında sağlıklı atıştırmalıklar olsun. Uzun süren akşamlarda, uykusuz geçen çalışma günlerinde şekerleme, cips, dondurma gibi atıştırmalıklar yerine taze ya da kuru meyve, çubuk kraker, süt, kuruyemiş tercih edebilirsiniz.

4. Kalsiyumdan zengin besinler tüketin. 20'li yaşlarda kalsiyum rezervlerini doldurmak için kalsiyumdan zengin besinler tercih edilmelidir. Yapılan çalışmalar kalsiyum zengini besinler tüketenlerin zayıflamakta zorlanmadıkları göstermiştir. Süt tüketmeyi sevmiyorsanız, yoğurt, peynir ya da yeşil yapraklı sebzeler tüketebilirsiniz. Ayrıca bu besin grubu uzun süre tok tutma özelliğine sahiptir.

5. Zayıflamak istiyorsanız, kendinize eziyet etmeyin. Hızlı kilo kaybetmenize sebep olacak şekilde öğünler tüketerek yada aç kalarak zayıflamak vücudunuz için zararlıdır. Sıvı karışımlar içeren ya da tek tip besin tüketmeyi öneren diyetler de vücudunuz için zararlıdır. Kilo vermenin en güvenilir yolu bu süreçte kendinizi iyi hissetmeniz ve dengeli beslenme ve egzersizi bir yaşam şekli haline getirmenizdir.

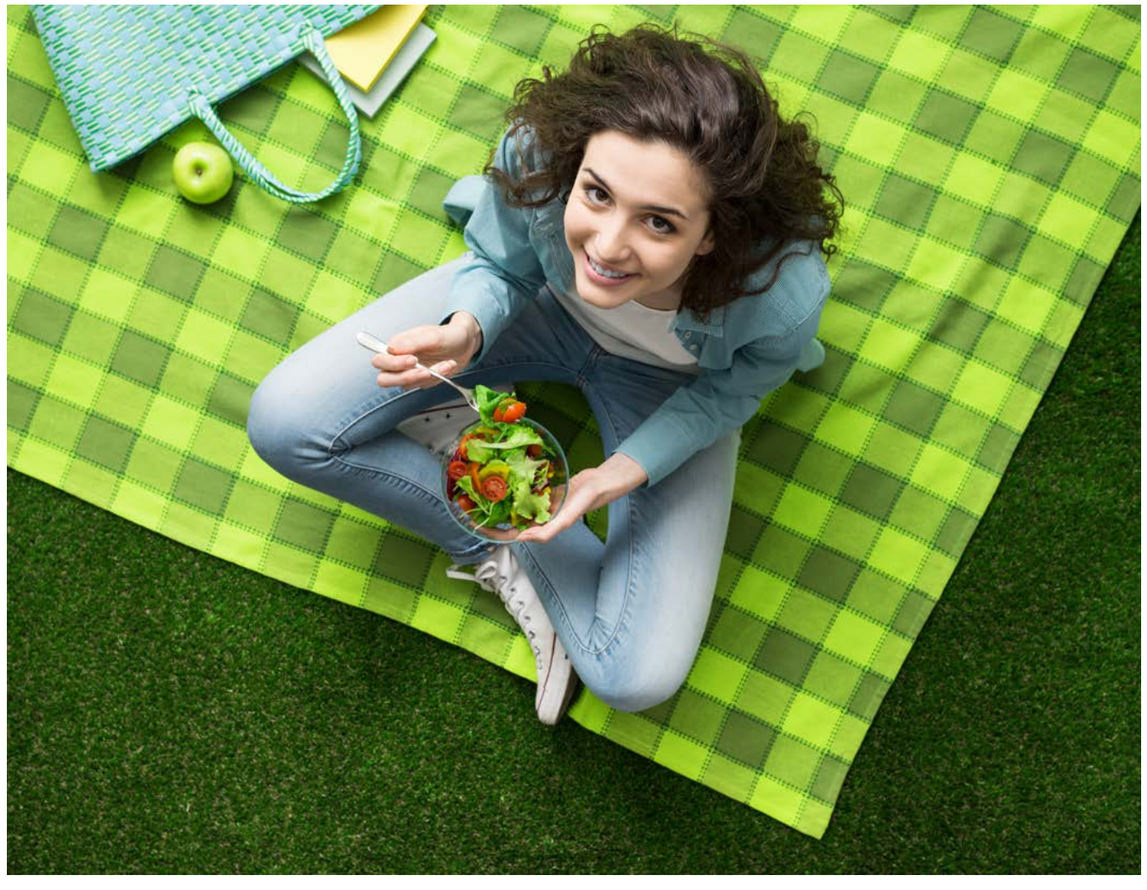
6. Şeker tüketiminizi sınırlandırın. Şeker boş enerji kaynağıdır. Vücut yağlanmasında artışından kan şekeri ve kan yağlarının artmasına kadar olumsuz pek çok etkisi vardır. Şeker kullanmıyor olabilirsiniz fakat tükettiğiniz gıdaların ya da içeceklerin içersinde bulunabilir. Bu sebeple etiket okumak sizi yormasın. Çünkü eklenti şeker içermez denilen ürünlerin içersinde farklı şeker türevleri bulunabilir ya da diyet ürün olarak bulunan gıdalarda da bulunabilir.

7. Alkol tüketimini sınırlandırın. Eğer alkol tüketiyorsanız, herhangi besin değeri olmayan fakat bol kalorili bir içecek tükettiğini unutmayın. Aynı ifade asitli içecekler, soğuk çaylar ya da meyveli sodalar için de geçerli. Örneğin light bira, bir kadeh şarap, bir shot likör 100 kcal içermektedir. Aşırı tüketimle gelen sağlık sorunlarından bahsetmiyorum bile.

8. Bol su tüketin. Susuzluğunuza ancak su içmek çözüm olacaktır. Bunun dışındaki sıvıların nerdeyse tümü aksine vücutta sıvı kaybına yol açmaktadır. Gece uykusuz kaldığınız süreçte özellikle su içmeyi ihmal etmeyin.

9. Besinlerden keyif alın. Doğal besinler vücudumuzun için en iyi yaşam kaynağıdır. Bu sebeple yediklerinizden keyif alın.

Uzm. Dyt. Fatma Kocaman



Dunkirk

2. Dünya Savaşı'nın ilk yıllarında Nazi Almanyası'nın net bir üstünlüğü vardır. Mayıs 1940'ta İngiltere, Kanada, Fransa ve Belçika'ya ait müttefik ordularından 400 bin asker, Fransa'nın İngiltere'ye çok yakın Dunkerque (Dunkirk) bölgesinde Alman Ordusu tarafından karadan tamamen kuşatılmıştır. Almanlar bu askerleri hava bombardımanlarıyla yok etmeyi planlarken, İngiliz Başbakanı Churchill'in yönlendirmesiyle askerleri kurtarabilmek için çok tehlikeli ve savaşın gelişimi açısından hayatı önemde bir tahliye operasyonu başlatılır.

Dunkirk filmi, 2. Dünya Savaşı'nın seyrini etkileyen olaylardan Dunkirk Tahliyesi'ni karadan, havadan ve denizden farklı bakış açılarıyla izleyiciye aktarıyor.

Bir Buçuk Abartı

Hem dokunaklı, hem absürt hem de çok komik. Geçmişine dair herhangi bir anısını komik çizimleri ve kısa cümlelerinden okuduğunuz anda kahkahalara boğuluyorsunuz; bir yandan da "hakikaten ya", "bence de öyle" gibi onama cümleleri ağzınızdan çıkıyor; Brosh'a hemen sempati beslemeye başlıyorsunuz.

Bir Kara Kedi İçin Blues

Bir Kara Kedi İçin Blues, Vian'ın kendi öykülerinden yaptığı bir seçki ve onun biçeminin özelliklerini yansıtıyor. Vian, yaşadığı dünyanın sevgi dolu olmadığının farkındaydı. Bu anlamda herhangi bir inşa çabası da yoktu. Fakat onun en belirgin tavrı, savaşın anlamsız bir şey olduğunu savunmasıydı; insanların birbirini boğazlamasının ne kadar büyük bir eblehlik olduğunu söyleyip durdu. Bir Kara Kedi İçin Blues'da da yine bu savunu öne çıkıyor. Vian, kırık dökük sokaklarda dolanırken elinde kalemi ve defteriyle sanki bir günce tutuyor.

Spotify Top 10 Türkçe (15 Eylül)

1- Sen Olsan Bari - **Aleyna Tilki**
2- Raf - **Deeperise, Jabbar**
3- Çok Çok – **Edis**
4- Ya Bu İşler Ne – **Mabel Matiz**
5- Koştum Hekime – **Burak King**
6- Sıfır Tolerans – **Hadise**
7- Dönersen Islık Çal - **Manuş Baba**
8- Aşinayız - **Murat Dalkılıç- Oğuzhan Koç**
9- Eteği Belinde - **Manuş Baba**
10- Yolla - **Tarkan**

Spotify Top 10 YABANCI (15 Eylül)

1- Too Good At Goodbyes - **Sam Smith**
2- Mi Gente - **J Balvin, Willy William**
3- Look What You Made Me Do – **Taylor Swift**
4- New Rules – **Dua Lipa**
5- 1-800-273-8255 – **Logic, Alessia Cara, Khalid**
6- Dusk Till Dawn – **ZAYN, Sia**
7- Friends - **Justin Bieber**
8- Havana - **Camila Cabello, Young Thug**
9- Unforgettable - **French Montana, Swae Lee**
10- Silence - **Marshmello, Khalid**

Mabel Matiz'den Yepyeni Şarkı; 'Ya Bu İşler Ne'

Türk Pop müziğine getirdiği yeni solukla, oldukça geniş bir yelpazedeki dinleyici kitlesinin ve eleştirmenlerin büyük beğenisini kazanan, döneminin en etkili ve üretken isimlerinden müzisyen Mabel Matiz, iki buçuk yıl aradan sonra çıkaracağı 4. stüdyo albümü 'Maya' nın habercisi olan 'Ya Bu İşler Ne' adlı teklisini dinleyicisiyle buluşturmaya hazırlanıyor. Söz ve müziği Mabel Matiz'e düzenlemesi ise Sabi Saltiel'e ait olan 'Ya Bu İşler Ne' etnik ve elektroniğin harmanlandığı sound'uyla dinleyeni ilk anda yakalayan,kalıpların dışında bir dans şarkısı olarak dikkat çekiyor. 'Ya Bu İşler Ne'nin klip çalışmasında, Anıl Can ile birlikte yönetmenliği üstlenen Mabel Matiz, farklı bir dokuya ve renge sahip unutulmayacak bir klibe imza attı.

Yapay Zeka Orkestra Yönetti

İsviçreli teknoloji şirketi ABB tarafından yapılan YuMi isimli insansı robot İtalya'nın Pisa kentinde düzenlenen Uluslararası Robotik Festivali'nde düzenlenen konserle tanıtıldı. İtalyan tenor Andrea Bocelli'nin onur konuğu olarak çağrıldığı konserde ilk defa yapay zeka bir filarmoni orkestrasını yönetti. NTV'nin haberine göre, Lucca Filormani Orkestrası konserde Alman besteci Verdi'nin eserlerini çaldı.

Lady Gaga Belgeselinden İlk Teaser!

Lady Gaga'nın "Joanne" albümünün hazırlık sürecine ve bu süreçte sanatçının hayatına dair bir bakış sunan "Gaga: Five Foot Two", 22 Eylül'de Netflix üzerinden seyircilerle buluşacak.

QR Kodu Okutarak Fragmanı izleyebilirsiniz;

Fazıl Say'dan Büyük Başarı

Dünyaca ünlü piyanist Fazıl Say; ECHO Klassik 2017 ödülünün sahibi oldu.

Klassik müzik dünyasının en önemli ve prestijli müzik ödülü olan ve bu yıl 25'incisi düzenlenen ECHO Klasik'in; bu yılki sahiplerinden biri de dünyaca ünlü piyanist ve besteci Fazıl Say oldu. Say; Salzburg'un ünlü konser salonu Mozarteum'da gerçekleştirdiği altı CD'den oluşan ve Warner Music etiketiyle dünyada, Türkiye'de ise Ada Müzik etiketiyle yayınlayan Mozart Complete Piano Sonatas albüm kaydı ile, ECHO Ödülleri Solo Albüm (17'nci ve 18'inci yüzyıl eserleri ve öncesi) piyano kaydı kategorisinde ödül aldı.

Türkiye yeniden Eurovision'a katılıyor

Türkiye ilk defa 1975 yılında Semiha Yankı ile katıldığı, 2003'de Sertab Erener'in 167 puan alarak birinciliği kazandığı Eurovision Şarkı Yarışması'na son olarak 2012 yılında Can Bonomo ile katılmış ve yarışmada bir daha bulunmama kararı almıştı. TRT yönetimi dört yıl sonra bu konudaki fikrini değiştirdi ve Eurovision'a tekrar katılma kararı aldı.

Whatsapp Web nedir?

Nasıl kullanılır?

WhatsApp, 2015'in başından bu yana PC'nizden de kullanılabiliyor. Bu sayede çalışırken PC'nizi bırakıp, telefonunuzun küçük klavyesinde yazı yazmak zorunda kalmıyorsunuz. Tüm ihtiyacınız olan, WhatsApp Web'in web sayfasını açmak ve aşağıdaki adımları gerçekleştirmek.

- Bilgisayarınızda https://web.whatsapp.com adresini açın.
- Telefonunuzda WhatsApp'ı açın.

Android'li telefonlarda;
Menü > WhatsApp Web yolunu izleyin.

iPhone'da;
Ayarlar > WhatsApp Web'e dokunun.

Windows Phone'da ve Nokia S60'ta;
Menü > WhatsApp Web yolunu izleyin.

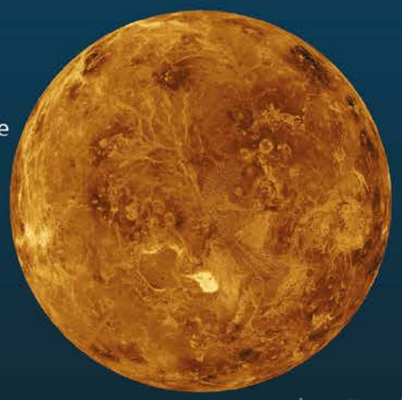
- Telefonun kamerasını bilgisayarınızın ekranına yönlendirerek QR kodunu okutun.

Artık WhatsApp web'i kullanmaya başlayabilirsiniz.

Nasa'dan Bilimsel Gelişme

Nasa, Venüs'ü araştıran uzay bilimcileri için uzay malzemeleri üretmeye başladığını duyurdu. Nasa'nın bilime verdiği destek yine adından söz ettirdi. Görevliler için yapılacak olan uzay araçları "Mad Max" adını alacak. Bu araçlar Venüs gezegenindeki hava değişimlerine ve farklı gaz ortamlarına dayanabilecek makineler olacak. Nasa'nın yapacağı Mad Max araçları son derece güçlü ve uzayın benzersiz atmosferine dayanabilecek statüde olacak. Bu proje için tüm Nasa çalışanları of-world ekibi üzerinde çalışıyor. Araç projeleri uzun bir süreyi kapsayacak. Venüs üzerine daha önce araç indirilememiş olması Nasa'yı iyicene meraka düşürmektedir. Nasa bu merakını gidermek için kolları sıyırdı. Farklı gezegendeki okyanuslar, göller ve elementler dünya için büyük önem taşıyor.

Venüs Gezegeni



Venüs gezegeni, güneş sisteminde ikinci yörüngede yer alan 460 derece sıcaklığa sahip olan bir parıltı topudur.
Zühre yıldızı da denilen bu gezegen dünyanın yaklaşık 90 katı basınca sahip. Ağırlık ve biçim yönünden dünyaya benzeyen Venüs, Nasa tarafından araştırılıyor. Venüs gezegeninin manyetik alanı çok azdır. Yoğun sıcaklığı ile mekanik araç ile ancak keşfedilebilir.

Pratik Bilgiler

Elektrikler kesildiğinde ya da kamptayken, ışıldağı boş bir bidona bağlarsanız çok daha geniş bir alanı aydınlatabilirsiniz. Boş bidonun hacmiyle dağılan ışık daha fazla görünecek.

Boya kutusunun ortasından geçen bir lastik badana sırasında fırçayı daha rahat kullanmanıza yardım edecektir. Fırçayı banda sıyırarak fazla boyayı alabilir ve hata yapma oranını azaltabilirsiniz.

Valiz hazırlarken ayakkabılarınızı duş bonesi içine koyabilirsiniz.

Süet ayakkabılardaki lekeleri, tırnak törpüsüyle kolayca çıkarabilirsiniz. Yapmanız gereken tek şey törpüyü lekenin üzerinde çok bastırmadan gezdirmek.

İmitasyon yüzüklerinizin parmağınızda yeşil iz bırakmasını önlemek için iç kısmılarına şeffaf oje sürebilirsiniz.

Telefon ya da tabletinizin şarj kablosuna taktığınız tükenmez kalem yayı, kablonun hasar görmesini engeller. Böylelikle her ay yeni telefon şarj kablosu almak zorunda kalmazsınız.

Aynayı tıraş köpüğü ile silmek aynayı net olarak görmemize yardımcı olur.

Tiftiklenen yünlü kıyafetler için ponza taşı çözümü

KAMPÜS MODASI

Eylül ayı birçok şeyin başlangıcı… Sonbahar mevsiminin, soğuyan havaların, biten tatillerin ve tabi en önemlisi okulların açılmasının… Okul alışverişinizi yapmadan önce yazımıza bir göz gezdirmenizi öneririm. Yeni eğitim döneminin start vermesi ile birlikte bir çok marka sonbahar kış sezonu koleksiyonlarında okula dönüş modasını da eklemiş durumda...

Peki Kampüs Modası Nedir? Nasıl Kombinler Yapmalıyız?

Dış Giyim(Palto,ceket, trençkot…):Bomber ceket ve montlar, deri, süet deri ceketler, oversized palto ve trençkotlar sezonun öne çıkan dış giyim modası. Canlı renk tonlarını, kadife, parlak lateks, vinil kumaşlı ceket ve paltoları tercih edebilirsiniz…

Jean pantolonlar erkekler için vazgeçilmez bir tutkudur. Dinamik bir hava yaratan jean pantolonlar ile beraber lacivert bir blazer ceket, içine spor bir gömlek ile hatlı bir çizgi, diğer tarafta yine çizgili bir gömlek, kravat ve yaka mendiliyle de spordan klasiğe doğru farklı bir çizgi yaratabilirsiniz.

Şık bir jean pantolon üzerine koton, bej tonlarında bir ceket, gene içine bu senenin modası olan armalı bir çizgili gömlekle kombinleyebilirsiniz. Ayakkabı seçiminde ise; Spor tarzda özellikle rahat ayakkabılar tercih edilmelidir.

Rahat ayakkabılardan kasıt, kişinin rahatlıkla hareket edebileceği, özellikle yaz aylarında kişinin giydiği kıyafete uygun, rengine uygun olmalıdır ve hava almalıdır.

Çünkü spor kıyafetleri insanlar daha rahat hareket edebilmek için tercih ederler. Ayakkabıda da bunu özellikle ter ve ayağın rahat hareket etmesi adına ayaktan herhangi bir rahatsızlık lmaması adına rahat modelleri tercih etmelidirler.

CİLT BAKIMI & MAKYAJ

Doğal bir görünüm için Makyaj Önerileri

Yapacağınız makyaj öncelikle doğal ve sade olmalıdır. Bir allık ve dudak parlatıcısı bu bahsettiğimiz makyaj için yeterli olacaktır.

- Makyajı biraz daha şık görünüme çevirmek istiyorsanız yardımcınız rimel olacaktır.

- Cildinizdeki kusurları kapatmak için fondöten yerine renkli nemlendiriciler ya da BB kremler kullanabilirsiniz.

Makyajınızı yapmadan önce cildinize mutlaka nemlendirici uygulayın. Bu hem makyajınızın ömrünü uzatacak hem de kullandığınız malzemelerin cildinize en az temas etmesini sağlayacaktır.

- Şeffaf ve parlayan bir göz farını göz makyajınızda kullanabilirsiniz. Bu yüzünüze canlılık ve sağlıklı bir görünüm katacaktır.

Akne Lekelerine ve Kuru Ciltlere iyi Gelecek Maske

1/3 Muz

1/4 Avakado

Tüm malzemeyi bir çatal yardımıyla ezerek pürüzsüz bir kıvam elde ediniz. Bir fırça yardımıyla ya da elinizle karışımı yüzünüze sürünüz.
Muzun akne lekelerini giderme, cilde nem verme ve doğal botox etkisi ve Avakadodaki A,D,E vitaminleri sayesinde cildi besler; cildiniz ışıl ışıl olur. Çok Kurumuş cilde sahip olanlar için karışımın içerisine 5 damla keten tohumu yağı da eklenebilir.

Hep Birlikte
Paylaşarak Sevindirelim

İhtiyaç fazlası
mobilya, beyaz eşya ve giysiyi
evinizden alıp ihtiyaç sahiplerine
ulaştırıyoruz

Bağışlarınız ve talepleriniz için müracaatlarınız;
Paylaşarak Sevindir : 0 (252) 214 48 12

Siz Gençlerin
Aydınlık Fikirlerini Önemsiyoruz

T.C. MUĞLA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

Fikir ve Önerilerinizi Bizimle Paylaşın

www.mugla.bel.tr | info@mugla.bel.tr | 444 48 01