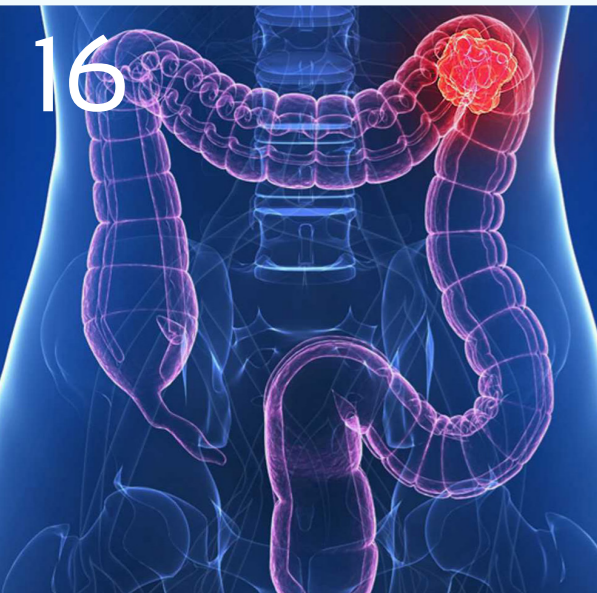




# E-NEWSLETTER

Sayı 08 | Ağustos 2024 | [www.wald.org.tr](http://www.wald.org.tr)

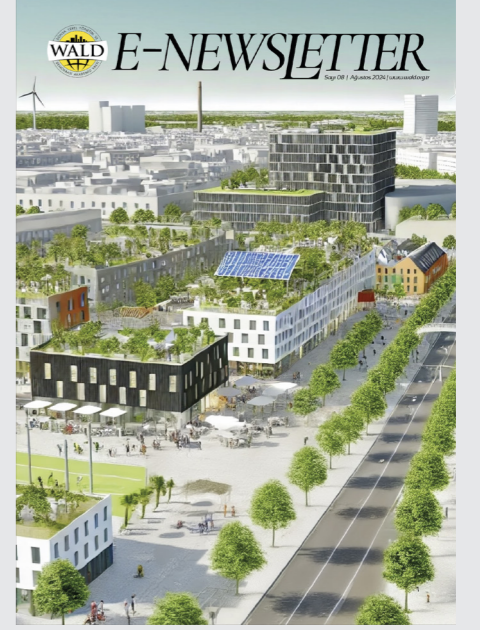




## İÇİNDEKİLER

- 04 Editöryal  
Editorial
- 05 Akran zorbalığı eğitimi verildi  
A training on peer bullying was provided
- 06 Yurt içinde ve yurt dışında kendi vaka popülasyonum yüksek  
My patient population high domestically and internationally
- 10 Paydaşların uyum içinde çalışması, sürdürülebilir şehir hedeflerine ulaşmada başarının anahtarıdır  
Collaboration among stakeholders is the key to achieve sustainable city goals
- 16 Kolon kanserinde vaka sayısı 50 yaşın altına indi  
The Number of Colorectal Cancer Cases Has Dropped Below Age 50
- 19 Eğlenirken öğreniyoruz  
An Event That Is Both Educational and Instructive
- 20 Dirençli Kentler Endeksi 2023  
Küresel Şehir Riskleri, Yanıt ve İyileşme Ölçütü  
Resilient Cities Index 2023  
A Global Benchmark Of Urban Risk, Response And Recovery

SAYI 07  
AĞUSTOS 2024



WALD E-NEWSLETTER  
Sayı 07 | Ağustos 2024 | www.wald.org.tr

İmtiyaz Sahibi

Dünya Yerel Yönetim ve  
Demokrasi Akademisi Vakfı

*Sürdürülebilir şehirler, bugünün ihtiyaçlarını karşılarken gelecek nesillerin de ihtiyaçlarını gözeten yerleşim alanlarıdır.*

*Sustainable cities are settlements that meet the needs of the present while considering the needs of future generations.*

**Dr. Mehmet Duman / WALD Yönetim Kurulu Başkanı**

**M**odern dünyanın en büyük zorluklarından biri, hızla artan kentleşme oranları ve bu durumun getirdiği sorunlarla başa çıkmaktır. Şehirler, ekonomik büyümenin lokomotifi ve yeniliklerin merkezi olmasına rağmen, hızlı kentleşme plansız ve kontrolsüz bir şekilde gerçekleştiğinde pek çok sorunu da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle, şehirlerin ve insan yerleşimlerinin kapsayıcı, güvenli, dayanıklı ve sürdürülebilir hale getirilmesi, sürdürülebilir kalkınma hedeflerinin önemli bir bileşeni olarak öne çıkmaktadır.



**O**ne of the greatest challenges of the modern world is coping with the rapidly increasing rates of urbanization and the problems that come with this situation. Although cities are the engines of economic growth and the centers of innovation, when rapid urbanization occurs in an unplanned and uncontrolled manner, it also brings with it many problems. Therefore, making cities and human settlements inclusive, safe, resilient and sustainable stands out as an important component of sustainable development goals.

Kapsayıcı şehirler, her bireyin eşit fırsatlara sahip olduğu, sosyal, ekonomik ve fiziksel anlamda adil bir şekilde yapılandırılmış yerleşim alanlarıdır. Bu sosyal eşitsizliklerin azaltılması, marjinalize edilmiş grupların topluma entegrasyonu ve herkes için erişilebilir hizmetlerin sağlanması anlamına gelirken şehirlerin güvenli hale getirilmesi için de hem doğal afetlere karşı hem de insan kaynaklı tehditlere karşı koruma önlemlerinin alınmasını gerektirir. Bu bağlamda, afet risklerini azaltma stratejileri, acil durum planlamaları ve güvenli altyapı yatırımları önem taşır.

Inclusive cities are settlements where every individual has equal opportunities and where the social, economic, and physical structures are designed to be fair. This means reducing social inequalities, integrating marginalized groups into society, and ensuring accessible services for everyone. Additionally, making cities safe requires taking protective measures against both natural disasters and human-made threats. In this context, disaster risk reduction strategies, emergency planning, and investments in secure infrastructure are crucial.

Bir diğer önemli konu ise dayanıklılıktır. Dayanıklı şehirler, çeşitli krizlere ve şoklara karşı direnç gösterebilen ve hızla toparlanabilen yerleşim alanlarıdır. İklim değişikliği, doğal afetler, ekonomik dalgalanmalar ve sosyal çatışmalar gibi çeşitli tehditlere karşı hazırlıklı olmak, şehirlerin sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir. Sürdürülebilir şehirler, bugünün ihtiyaçlarını karşılarken gelecek nesillerin de ihtiyaçlarını gözetim alanlarıdır. Bu, çevresel, ekonomik ve sosyal sürdürülebilirlik arasında bir denge kurmayı gerektirir.

Another important issue is resilience. Resilient cities are settlements that can withstand and quickly recover from various crises and shocks. Being prepared for threats such as climate change, natural disasters, economic fluctuations, and social conflicts is critical for the sustainability of cities. Sustainable cities are settlements that meet the needs of the present while considering the needs of future generations. This requires balancing environmental, economic, and social sustainability.

Enerji verimliliği, atık yönetimi, su kaynaklarının korunması ve biyolojik çeşitliliğin teşvik edilmesi gibi konular, sürdürülebilir şehirlerin temel unsurlarıdır. Ayrıca, sürdürülebilir ulaşım sistemleri, yenilenebilir enerji kaynakları ve yeşil bina standartları da bu sürecin önemli parçalarıdır.

Key elements of sustainable cities include energy efficiency, waste management, conservation of water resources, and the promotion of biodiversity. Additionally, sustainable transportation systems, renewable energy sources, and green building standards are important components of this process.

Şehirlerin ve insan yerleşimlerinin kapsayıcı, güvenli, dayanıklı ve sürdürülebilir hale getirilmesi, yalnızca yerel yönetimlerin çabalarıyla değil, aynı zamanda toplumun tüm kesimlerinin aktif katılımıyla mümkün olacaktır. Böylece, daha yaşanabilir, adil ve sürdürülebilir şehirler yaratmak muhtemeldir.

Making cities and human settlements inclusive, safe, resilient, and sustainable will require not only the efforts of local governments but also the active participation of all segments of society. In this way, it is possible to create more livable, equitable, and sustainable cities.

## AKRAN ZORBALIĞI EĞİTİMİ VERİLDİ

WALD olarak Küçükçekmece Belediyesi ve INOGAR iş birliğiyle "Akran Zorbaliğı" konulu bir grup oturumu gerçekleştirildi.

Etkinlik, çocuk danışanların birbirleriyle tanışmalarını ve ortama uyumlarını sağlamak amacıyla ısınma oyunları ile başladı. Oturumun başında, tahtaya "zorbalık" kelimesi yazılarak, bu terimin anlamı çocuklara soruldu ve akran zorbaliğının tanımı üzerine bir sohbet yapıldı.

Sohbetin ardından, zorbaliğın sözel, fiziksel, sosyal ve siber olmak üzere dört türü açıklanarak çocuklardan bu türlere örnekler yazmaları istendi. Çocuklara zorbalıkla karşılaştıklarında ne yapmaları gerektiği soruldu ve danışanlar, geçmişte yaşadıkları olayları şöyle anlattılar: Bir danışan, "Eskiden çok üzülüyordum, boyumdan dolayı dışarı çıkmazdım ve utanırdım ama artık öyle değilim" dedi.

Bir diğer danışan ise, "Esmer olduğum için okulda çok dalga geçtiler. Şu an makyaj yaparak kendimi güzelleştiriyorum ve yüzümü beyazlatıyorum" şeklinde ifade etti.

Etkinliğin sonunda, çocuklara bazı görseller gösterilerek hangi görselin zorbalık içerdiği işaretlenmeleri istendi. Oturumda, çocuklara zorbaliğı nasıl tanıyabilecekleri, zorbalıktan nasıl kaçınabilecekleri ve zorbaliğı maruz kaldıklarında ne yapmaları gerektiği anlatıldı. Ayrıca, öğretmenleriyle iş birliği yapmanın önemi vurgulandı.



## A TRAINING ON PEER BULLYING WAS PROVIDED

An interactive group session on 'Peer Bullying' was conducted by WALD in collaboration with Küçükçekmece Municipality and INOGAR.

The event began with warm-up games to help the child participants get to know each other and adapt to the environment. At the start of the session, the word "bullying" was written on the board, and the children were asked about the meaning of this term, leading to a discussion on the definition of peer bullying.

After the discussion, the four types of bullying verbal, physical, social, and cyber were explained, and the children were asked to write down examples of these types. They were then asked what they should do when they encounter bullying. The participants shared past experiences, with one child saying, "I used to feel very sad. I wouldn't go outside because of my height and I felt ashamed, but I'm not like that anymore."

Another participant expressed, "I was teased a lot at school because I'm dark-skinned. Now I make myself look better with makeup and lighten my face."

At the end of the event, the children were shown some images and asked to identify which ones depicted bullying. The session focused on teaching the children how to recognize bullying, how to avoid it, and what to do if they experience it. Additionally, the importance of collaborating with their teachers was emphasized.



# TÜM DÜNYADAKİ OKULLARIN MÜCADELE ETTİĞİ KONU: AKRAN ZORBALIĞI

# THE ISSUE THAT SCHOOLS AROUND THE WORLD ARE BATTLING: PEER BULLYING

Tüm dünyadaki okulların öncelik vererek mücadele ettiği Akran Zorbaliğı nedir? Zorbaliğın türleri nelerdir? Zorbaliğa maruz kalan çocuk ne yapmalıdır? Zorbalık durumunu gören bir kişi konuyla ilgili ne yapmalı, kimlere başvurmalıdır? Tüm soruların cevaplarını detaylı bir şekilde sizler için yazımızda ele aldık.

What is peer bullying, an issue that schools around the world prioritize and combat? What are the types of bullying? What should a child who is subjected to bullying do? What should a person who witnesses bullying do, and whom should they contact? We have addressed all these questions in detail for you in our article.

**A**kran Zorbaliğı, bireylerin, genellikle çocuklar ve gençler arasında, birbirlerine karşı uyguladıkları sürekli ve kasıtlı kötü muamele biçimidir. Bu tür zorbalık, aşağılayıcı sözler, fiziksel şiddet, sosyal dışlama ve psikolojik baskılar gibi çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. Akran zorbaliğı, mağdurlar üzerinde uzun süreli psikolojik ve duygusal etkiler bırakabilir ve sosyal, akademik ve kişisel gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Bu tür zorbalıkla mücadele etmek için okul ortamında farkındalık yaratma, destekleyici programlar ve etkili müdahale stratejileri önemlidir.

**P**eer bullying is a form of ongoing and deliberate mistreatment that individuals, usually children and adolescents, inflict on each other. This type of bullying can manifest in various ways, including derogatory remarks, physical violence, social exclusion, and psychological pressure. Peer bullying can have long-lasting psychological and emotional effects on victims, negatively impacting their social, academic, and personal development. To combat this type of bullying, it is important to create awareness in the school environment, implement supportive programs, and use effective intervention strategies.

*Konuları başlıklar halinde detaylı bir şekilde ele alalım...*

## Zorbaliğın türleri nelerdir?

Zorbalık genellikle birkaç farklı türde ortaya çıkabilir:  
**Fiziksel Zorbalık:** Darp, itme, tekmeleme, eşyaların çalınması veya tahrip edilmesi gibi fiziksel şiddet eylemlerini içerir.

**Sözlü Zorbalık:** Hakaretler, alay etme, küçümseme, tehditler ve diğer aşağılayıcı sözler şeklinde kendini gösterir. Bu tür zorbalık, genellikle mağdurların özsaygısını zedeler.

**Sosyal Zorbalık:** Sosyal dışlama, dedikodu yapma, arkadaşlardan izole etme veya grup içindeki pozisyonu zayıflatma gibi davranışları içerir. Sosyal zorbalık, bireylerin sosyal ilişkilerini ve kendilerini toplum içinde nasıl hissettiklerini etkiler.

**Dijital Zorbalık (Siber Zorbalık):** Sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları, e-posta ve diğer dijital platformlar üzerinden yapılan zorbalığı ifade eder. Bu tür zorbalık, siber tehditler, hakaretler, özel bilgilerin ifşası ve sanal ortamda şiddet içerir.

**Psikolojik Zorbalık:** Mağduru sürekli olarak korkutma, kaygı yaratma, duygusal olarak manipüle etme gibi psikolojik baskı ve şiddet biçimlerini içerir. Her tür zorbalık mağdurlar üzerinde derin ve uzun süreli etkiler bırakabilir, bu nedenle zorbalıkla başa çıkma ve önleme stratejileri geliştirmek önemlidir.

## Akran zorbaliğıyla nasıl başa çıkılır?

Akran zorbaliğıyla başa çıkmak için çeşitli stratejiler ve yaklaşımlar uygulanabilir. İşte bazı etkili yöntemler:  
**Farkındalık Yaratma:** Zorbaliğın ne olduğunu ve ne şekilde gerçekleştiğini anlamak önemlidir. Eğitim programları ve seminerler, öğrenciler, öğretmenler ve ebeveynler arasında farkındalık oluşturabilir.

**Açık İletişim:** Öğrencilerin zorbalıkla karşılaştıklarında güvende hissetmeleri ve yaşadıkları durumu rahatlıkla paylaşabilmeleri için açık iletişim kanalları oluşturulmalıdır. Bu, güvenli bir ortam sağlayarak zorbalığın üstesinden gelmeyi kolaylaştırır.

**Destekleyici Ortamlar:** Öğrenciler arasında destekleyici ve kapsayıcı bir ortam yaratmak, zorbalıkla mücadelede önemli bir adımdır. Pozitif sosyal ilişkiler ve güçlü topluluk duygusu oluşturmak zorbalığın etkilerini azaltabilir.

**Müdahale ve Destek:** Zorbaliğa maruz kalan öğrenciler için uygun destek ve müdahale yöntemleri geliştirilmelidir. Rehber öğretmenler, psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları bu süreçte önemli rol oynar.

**Kurallar ve Politikalara Uygunluk:** Okulda zorbalığı önlemeye yönelik net kurallar ve politikalar oluşturmak ve uygulamak gereklidir. Bu kuralların öğrenciler, öğretmenler ve ebeveynler tarafından anlaşılması ve desteklenmesi önemlidir.

*Let's address the topics in detail under the following headings...*

## What are the types of bullying?

Bullying can generally occur in several different types:  
**Physical Bullying:** Includes acts of physical violence such as hitting, pushing, kicking, or stealing and damaging belongings.

**Verbal Bullying:** Manifests as insults, mocking, belittling, threats, and other derogatory remarks. This type of bullying often undermines the victims' self-esteem.

**Social Bullying:** Includes behaviors such as social exclusion, spreading rumors, isolating from friends, or weakening one's position within a group. Social bullying affects individuals' social relationships and how they feel about themselves within the community.

**Digital Bullying (Cyberbullying):** Refers to bullying conducted through social media, messaging apps, email, and other digital platforms. This type of bullying includes cyber threats, insults, the disclosure of private information, and virtual violence.

**Psychological Bullying:** Includes forms of psychological pressure and violence such as constantly intimidating, causing anxiety, and emotionally manipulating the victim. All types of bullying can have deep and long-lasting effects on victims, making it important to develop strategies for dealing with and preventing bullying.

## How to cope with peer bullying?

Various strategies and approaches can be applied to cope with peer bullying. Here are some effective methods:  
**Creating Awareness:** Understanding what bullying is and how it occurs is crucial. Educational programs and seminars can help raise awareness among students, teachers, and parents.

**Open Communication:** Channels for open communication should be established so that students feel safe and comfortable sharing their experiences when faced with bullying. This facilitates overcoming bullying by providing a secure environment.

**Supportive Environments:** Creating a supportive and inclusive environment among students is a crucial step in combating bullying. Fostering positive social relationships and a strong sense of community can reduce the impact of bullying.

**Intervention and Support:** Appropriate support and intervention methods should be developed for students who experience bullying. School counselors, psychologists, and social workers play a crucial role in this process.

**Compliance with Rules and Policies:** It is essential to establish and enforce clear rules and policies to prevent bullying in schools. It is important that these rules are understood and supported by students, teachers, and parents.



**Empati ve Sosyal Beceri Eğitimi:** Öğrencilere empati geliştirme, sosyal beceriler ve duygusal zekalarını artırma konusunda eğitim verilmesi zorbalığı önlemeye yardımcı olabilir.

**Zorbalığı Tanıma ve Raporlama:** Zorbalık olaylarını tanımak ve bunları yetkililere raporlamak, müdahale sürecinin etkili olmasını sağlar. Öğrenciler ve ebeveynler, zorbalık olaylarını bildirmek için uygun kanallara sahip olmalıdır.

**Ebeveyn ve Öğretmen Katılımı:** Ebeveynler ve öğretmenler, çocukları zorbalıktan korumak ve uygun davranışları teşvik etmek için iş birliği yapmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarıyla düzenli olarak konuşmaları ve öğretmenlerin sınıf içinde olumlu bir atmosfer yaratmaları önemlidir. Bu stratejiler, zorbalığın etkilerini azaltabilir ve daha sağlıklı sosyal etkileşimleri teşvik edebilir.

**Empathy and Social Skills Training:** Providing students with education on developing empathy, enhancing social skills, and improving emotional intelligence can help prevent bullying.

**Recognizing and Reporting Bullying:** Identifying bullying incidents and reporting them to authorities ensures that the intervention process is effective. Students and parents should have appropriate channels to report bullying incidents.

**Parental and Teacher Involvement:** Parents and teachers should collaborate to protect children from bullying and promote appropriate behavior. It's important for parents to regularly communicate with their children and for teachers to create a positive atmosphere in the classroom. These strategies can reduce the impact of bullying and promote healthier social interactions.

**Zorbalığa maruz kalan bir çocuk bu durumla nasıl başa çıkmalıdır?**

Zorbalığa maruz kalan bir çocuk, çeşitli adımlar atarak bu durumla başa çıkabilir ve destek arayabilir. İşte bazı öneriler:

**Durumu Bildirme:** Çocuk, zorbalık yaşadığını güvenilir bir yetişkinle (öğretmen, okul danışmanı, ebeveyn) paylaşmalıdır. Bu, durumu ele almak ve çözüm bulmak için ilk adımdır.

**Güvenli Bir Ortam Arama:** Zorbalık yaşanan ortamdan (okul, oyun alanı) uzaklaşmak ve güvenli bir alan bulmak, kısa vadede rahatlama sağlayabilir.

**Duyguları İfade Etme:** Çocuk, yaşadığı duyguları ifade etmek için bir arkadaş, aile üyesi veya bir terapist ile konuşabilir. Duygularını açıkça ifade etmek, rahatlama sağlayabilir ve destek almayı kolaylaştırabilir.

**Kendine Güven Geliştirme:** Kendine güveni artırmak için olumlu öz değerlendirme yapmak ve güçlü yönleri üzerinde durmak faydalı olabilir. Ayrıca, çeşitli aktiviteler ve hobilerle kendine güven geliştirebilir.

**Düşünceleri ve Hisleri Yazma:** Günlük tutmak, yaşadığı olayları ve hislerini yazmak, bu duyguları dışarı vurmaya yardımcı olabilir.

**Zorbalığı Görmezden Gelme:** Zorbalığı görmezden gelmek veya tepki vermemek bazen zorbalığı yapan kişiyi motive etmeyi durdurabilir. Ancak bu yöntem, zorbalığın şiddetine ve türüne bağlı olarak değişebilir.

**Destek Gruplarına Katılma:** Zorbalık yaşayan diğer çocuklarla bir araya gelmek, benzer deneyimleri paylaşmak ve destek almak iyileşme sürecinde yardımcı olabilir.

**Kendi Güvenliği İçin Önlemler Almak:** Zorbalık sırasında veya sonrasında güvenliğini korumak için gerekli önlemleri almak önemlidir. Özellikle fiziksel zorbalık durumunda, tehlikeli durumları önceden tanımlamak ve güvenli bir yere gitmek gerekebilir.

Bu adımlar, zorbalıkla başa çıkmayı ve iyileşmeyi kolaylaştırabilir. Her durumda, bir yetişkinin veya profesyonelin desteği önemlidir.

**Akran Zorbalığa maruz kalan çocukların ortak özellikleri nelerdir?**

- Çekingen, içe kapanık, itaatkâr olmaları,
- Düşük benlik saygısının olması ve özgüvensiz olmaları,
- Sosyal ortamlarda endişeli, kaygılı, güvensiz davranışlar sergilemeleri,
- Farklı fiziksel özelliklere sahip olmaları. Örneğin: aşırı kısa/uzun boylu olmaları, aşırı zayıf/kilolu olmaları, kekemelik yaşamaları, diş teli, gözlük kullanmaları vs. ...
- Fiziksel veya zihinsel engelle veya farklılığa sahip olmaları,
- Dezavantajlı gruba ait olmaları. Örneğin: Göçmen/etnik azınlık gibi...

**How should a child who is being bullied cope with this situation?**

A child who is being bullied can take various steps to cope with the situation and seek support. Here are some suggestions:

**Reporting the Situation:** The child should share their experience of bullying with a trusted adult (teacher, school counselor, parent). This is the first step in addressing the situation and finding a solution.

**Seeking a Safe Environment:** Distancing oneself from the place where the bullying occurs (school, playground) and finding a safe space can provide short-term relief.

**Expressing Emotions:** The child can talk to a friend, family member, or therapist to express the emotions they are experiencing. Openly expressing feelings can provide relief and make it easier to receive support.

**Building Self-Confidence:** Engaging in positive self-assessment and focusing on strengths can help increase self-confidence. Additionally, participating in various activities and hobbies can further develop self-esteem.

**Writing Thoughts and Feelings:** Keeping a journal and writing about experiences and emotions can help express these feelings and provide relief.

**Ignoring Bullying:** Ignoring bullying or not reacting can sometimes stop the perpetrator from being motivated to continue. However, this approach may vary depending on the severity and type of bullying.

**Joining Support Groups:** Connecting with other children who have experienced bullying, sharing similar experiences, and receiving support can be helpful in the recovery process.

**Taking Precautions for Personal Safety:** It is important to take necessary measures to protect one's safety during or after bullying. Especially in cases of physical bullying, it may be necessary to identify dangerous situations in advance and move to a safe place.

These steps can facilitate coping with and recovering from bullying. In every case, support from an adult or professional is important.

**Common characteristics of children who are subjected to peer bullying include?**

- Being shy, introverted, or obedient,
- Having low self-esteem and lacking confidence,
- Exhibiting anxious, worried, or insecure behavior in social situations,
- Having different physical features, such as being extremely short/tall, very thin/overweight, stuttering, or wearing braces/glasses, etc.,
- Having physical or mental disabilities or differences,
- Belonging to a disadvantaged group, such as immigrants or ethnic minorities.

## Akran zorbalığına maruz kalan çocukların ailesel özellikleri genelde nasıl olur?

- Aşırı koruyucu ve kollayıcı anne babalar
- Aile içi iletişimin zayıf veya kopuk olması
- Çocuğun aile ortamında saldırgan davranışlara maruz kalması

## Akran zorbalığının en sık yaşandığı yerler nelerdir?

Zorbalık genellikle çocuklar ve gençler arasında yaygındır ve belirli yerlerde daha sık yaşanabilir.

## İşte zorbalığın en sık görüldüğü yerler:

### 1) Okul Ortamı:

**Sınıf:** Öğrenciler arasında güç dengesizlikleri ve rekabet nedeniyle sınıfta zorbalık sıkça yaşanır.

**Oyun Alanı:** Öğle arası veya teneffüslerde gözetimsiz alanlar zorbalık için uygun ortamlar yaratabilir.

**Koridorlar ve Tuvaletler:** Öğrencilerin gözden uzak olduğu bu alanlar zorbalık olaylarının sıkça yaşandığı yerlerdir.

### 2) Dijital Ortam (Siber Zorbalık):

**Sosyal Medya:** Instagram, Facebook, Twitter gibi platformlar üzerinden yapılan zorbalık yaygın bir sorundur.

**Mesajlaşma Uygulamaları:** WhatsApp, Messenger gibi uygulamalar aracılığıyla tehdit edici mesajlar veya hakaret içeren paylaşımlar yapılabilir.

**Online Oyunlar:** Online oyun platformlarında, oyuncular arasında hakaretler, tehditler ve diğer zorbalık biçimleri yaşanabilir.

**3) Okul Servisleri ve Toplu Taşıma:** Servislerde veya otobüslerde, çocuklar gözden uzak olduğu için zorbalık olayları sıkça yaşanabilir.

**4) Mahalle ve Parklar:** Çocukların okul dışındaki zamanlarında, mahallede veya parklarda bir araya geldikleri yerlerde zorbalık görülebilir.

**5) Spor ve Diğer Grup Aktiviteleri:** Spor takımları veya grup aktivitelerinde rekabet ve güç dengeleri nedeniyle zorbalık yaşanabilir.

Bu yerler, zorbalığın sık görüldüğü alanlardır çünkü bu ortamlar, çocukların ve gençlerin uzun süre birlikte vakit geçirdiği, bazen gözetimsiz kaldığı ya da güç dengesizliklerinin daha belirgin olduğu yerlerdir.

Bu nedenle, bu tür alanlarda zorbalıkla ilgili farkındalığı artırmak ve önleme stratejileri geliştirmek önemlidir.

## Family characteristics of children who are subjected to peer bullying are generally as follows?

- Overprotective and controlling parents,
- Weak or broken family communication,
- Exposure to aggressive behavior within the family environment.

## Where is peer bullying most commonly experienced?

Bullying is commonly prevalent among children and adolescents and can occur more frequently in certain locations.

## Here are the places where bullying is most often observed:

### 1) School Environment:

**Classroom:** Bullying often occurs in the classroom due to power imbalances and competition among students.

**Playground:** Unsupervised areas during lunch breaks or recess can create suitable environments for bullying.

**Hallways and Restrooms:** These areas, where students are out of sight, are common locations for bullying incidents.

### 2) Digital Environment (Cyberbullying):

**Social Media:** Bullying conducted through platforms like Instagram, Facebook, and Twitter is a common issue.

**Messaging Apps:** Threatening messages or insulting posts can be shared via apps such as WhatsApp and Messenger.

**Online Games:** Bullying can occur among players in online game platforms, including insults, threats, and other forms of harassment.

**3) School Buses and Public Transportation:** Bullying incidents can frequently occur on school buses or public transportation, as children are out of sight.

**4) Neighborhoods and Parks:** Bullying can be observed in places where children gather outside of school, such as neighborhoods or parks.

**5) Sports and Other Group Activities:** Bullying can occur in sports teams or group activities due to competition and power imbalances.

These locations are common areas for bullying because they are places where children and adolescents spend extended periods of time together, sometimes unsupervised, or where power imbalances are more pronounced.

Therefore, it is important to raise awareness about bullying in these areas and develop prevention strategies.



Akran zorbalığı, hem mağdurlar hem de zorbalığı yapanlar üzerinde uzun vadeli ve ciddi sonuçlara yol açabilir. İşte akran zorbalığının olası sonuçları:

### Mağdurlar Üzerindeki Sonuçlar:

#### 1) Psikolojik ve Duygusal Etkiler:

**Depresyon ve Anksiyete:** Sürekli zorbalık, mağdurlarda depresyon ve anksiyete bozukluklarına yol açabilir.

**Düşük Özsaygı:** Zorbalık, bireylerin kendilerini değersiz veya yetersiz hissetmelerine neden olabilir.

**Stres ve Travma:** Mağdurlar, sürekli stres ve travma belirtileri gösterebilir, bu da uzun vadede ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir.

**İntihar Düşünceleri:** Şiddetli zorbalık vakalarında, mağdurlar intihar düşüncelerine kapılabilir veya intihara teşebbüs edebilir.

#### 2) Akademik Etkiler:

**Derslere Odaklanma Zorluğu:** Zorbalık mağdurları, derslere odaklanmakta zorlanabilir ve akademik performansları düşebilir.

Peer bullying can lead to long-term and serious consequences for both victims and perpetrators. Here are the possible outcomes of peer bullying:

### Consequences for Victims:

#### 1) Psychological and Emotional Effects:

**Depression and Anxiety:** Persistent bullying can lead to depression and anxiety disorders in victims.

**Low Self-Esteem:** Bullying can cause individuals to feel worthless or inadequate.

**Stress and Trauma:** Victims may exhibit ongoing stress and trauma symptoms, which can lead to long-term mental health issues.

**Suicidal Thoughts:** In severe cases of bullying, victims may experience suicidal thoughts or attempt suicide.

#### 2) Academic Effects:

**Difficulty Focusing in Class:** Victims of bullying may struggle to focus on their studies, leading to decreased academic performance.



## Zorbalığı Yapanlar Üzerindeki Sonuçlar:

### 1) Gelecekteki Davranış Sorunları:

**Antisosyal Davranışlar:** Zorbalık yapan çocuklar, gelecekte daha ciddi antisosyal davranışlar sergileyebilir.

**Suç İşleme Eğilimi:** Zorbalık geçmişi olan bireyler, yetişkinliklerinde suç işleme eğiliminde olabilirler.

### 2) Sosyal İlişkilerde Sorunlar:

**Güven ve İtibar Kaybı:** Zorbalık yapan çocuklar, sosyal çevrelerinde güven ve saygınlık kaybı yaşayabilirler.

**Sağlıksız İlişkiler:** Zorbalık yapan bireyler, sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmakta zorlanabilir.

### Genel Toplumsal Etkiler:

#### 1) Okul İkliminde Bozulma:

Zorbalığın yaygın olduğu okullarda genel huzur bozulabilir, öğrenciler arasında güven eksikliği oluşabilir ve okul iklimi olumsuz etkilenebilir.

**2) Toplumsal Yansımalar:** Zorbalık kültürünün yaygın olduğu toplumlarda şiddet, ayrımcılık ve ötekileştirme gibi sorunlar artabilir.

Akran zorbalığının bu tür sonuçları, bireylerin yaşamlarını ciddi şekilde etkileyebilir. Bu nedenle, zorbalıkla mücadele ve önleme stratejileri geliştirmek, toplumsal sağlığı korumak için büyük önem taşır.

Zorbalığın hem mağdurlar hem de zorbalığı yapanlar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için erken müdahale, eğitim ve destek programları hayati öneme sahiptir.

## Consequences for Perpetrators:

### 1) Future Behavioral Issues:

**Antisocial Behaviors:** Children who bully may exhibit more serious antisocial behaviors in the future.

**Tendency Towards Criminal Behavior:** Individuals with a history of bullying may have a higher tendency to engage in criminal behavior in adulthood.

### 2) Problems in Social Relationships:

**Loss of Trust and Reputation:** Children who bully may experience a loss of trust and respect within their social circles.

**Unhealthy Relationships:** Individuals who engage in bullying may struggle to form healthy and balanced relationships.

### General Societal Effects:

#### 1) Disruption in School Climate:

In schools where bullying is prevalent, overall harmony can be disrupted, a lack of trust among students can develop, and the school climate can be negatively affected.

**2) Societal Implications:** In societies where a culture of bullying is widespread, issues such as violence, discrimination, and marginalization may increase.

The consequences of peer bullying can significantly impact individuals' lives. Therefore, developing strategies for combating and preventing bullying is crucial for maintaining societal well-being.

Early intervention, education, and support programs are vital for reducing the negative effects of bullying on both victims and perpetrators.

**Okula Gitmekten Kaçınma:** Mağdurlar, zorbalık korkusuyla okula gitmek istemeyebilir ve devamsızlık sorunları yaşayabilir.

### 3) Sosyal Etkiler:

**Yalnızlık ve İzolasyon:** Zorbalığa uğrayan çocuklar, sosyal gruplardan dışlanmış veya yalnız hissedebilir.

**Güven Sorunları:** Mağdurlar, başkalarına güvenmekte zorlanabilir ve sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir.

### 4) Fiziksel Etkiler:

**Yaralanmalar:** Fiziksel zorbalık mağdurları, ciddi yaralanmalar yaşayabilir.

**Psikosomatik Belirtiler:** Mağdurlar, zorbalığın yarattığı stres nedeniyle baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel belirtiler gösterebilir.

**School Avoidance:** Victims may avoid going to school due to fear of bullying, resulting in absenteeism issues.

### 3) Social Effects:

**Loneliness and Isolation:** Children who are bullied may feel excluded from social groups or experience loneliness.

**Trust Issues:** Victims may have difficulty trusting others and may face problems in their social relationships.

### 4) Physical Effects:

**Injuries:** Victims of physical bullying may experience serious injuries.

**Psychosomatic Symptoms:** Victims may show physical symptoms such as headaches and nausea due to the stress caused by bullying.



## YURT İÇİNDE VE YURT DIŞINDA VAKA POPÜLASYONUM YÜKSEK

Prof. Dr. Cihat Nazmi Baran ile kariyerinin Türkiye ve dünyaki estetik furcasını, en keyif aldığı estetik operasyonları ve cerrahi müdahalelerin sınırlarını konuştuk.

önce doktor olmayı ortaokulda düşünmeye başladım. Fakat bu yolun ne kadar zor ve meşakkatli olduğunun farkında değildim. 6 yıl tıp fakültesi, 4 yıl mecburi hizmet, 6-7 yıl uzmanlık ihtisas eğitimi, 15 yıl akademik kariyer ve 12 yıl özel muayenehane gibi uzun bir süre. Birçok işinde uzman yurt içi ve dışı hocalarla çalıştım. En büyük şansım bunların içinde bana eğitimin kralını veren babamdı. Anestezi doktoru olan eşimle mesai dışında yıllarca babama asistanlık yaptık ve çok şey öğrendik.

**P**lastik rekonstrüktif ve estetik cerrahi alanını seçmenizdeki motivasyon ne oldu? Bu alanda çalışmaya nasıl karar verdiniz?

Babam Namık Kemal Baran Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahinin ilklerinden olup birçok Üniversitenin kurulmasında, birçok insanın eğitiminde, yurt dışındaki gelişmelerin Türkiye'ye getirilmesinde ve Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahinin ülkemizde gelişmesine katkısı olmuştur. Doğal olarak bende

## MY PATIENT POPULATION HIGH DOMESTICALLY AND INTERNATIONALLY

**W**hat motivated you to choose the field of plastic, reconstructive, and aesthetic surgery? How did you decide to work in this area?

My father, Namık Kemal Baran, is one of the pioneers of Plastic, Reconstructive, and Aesthetic Surgery. He has contributed significantly to the establishment of many universities, the education of numerous individuals, bringing developments from abroad to Turkey, and the advancement of Plastic, Reconstructive, and Aesthetic Surgery in our country. Naturally, I began considering becoming a doctor in middle school. However, I was unaware of how challenging and arduous this path would be. It involves 6 years of medical school, 4 years of compulsory service, 6-7 years of specialization training, 15 years of academic career, and 12 years of private practice a long period indeed. I have worked with numerous experts, both domestic and international. My greatest fortune among these was having my father, who provided me with the best education. My wife, who is an anesthesiologist, and I worked as assistants to my father outside of office hours for years and learned a great deal.

We talked with Prof. Dr. Cihat Nazmi Baran about his career amidst the aesthetic craze in Turkey and around the world, his favorite aesthetic procedures, and the boundaries of surgical interventions.

### Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik cerrahi nedir ve hoca olarak nelere dikkat etmeniz gerekir?

Plastik her şekil verilebilir, Rekonstrüksiyon yeniden yapılması, Estetik ise bunların en orijinaline yakın estetik sonuca ulaşılmasıdır. İhtisası uzun süren bir anabilim dahıdır. Hoca olarak Plastik Cerrahide her tür patolojiyi bilip ve öğretmek zorundasınız. Tabi ki her şeyi iyi bilemezsiniz ama hocalardan gördüğümüz ve kendi edindiğimiz tecrübeler zamanla bize bunu sağlıyor.

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi kendi içinde vücudun birçok yerine müdahale eder. Buna örnek vermek gerekirse doğmalık anomaliler, kafa yüz yaralanmaları, el cerrahisi, tümör cerrahisi, yanıklar gibi sayabiliriz. Estetik Cerrahi ise bizim dalmamızın bir bölümüdür. Rekonstrüktif uygulama olsun saf estetik uygulama olsun doğal ve güzeline en yakın estetik sonuca ulaşmak gerekir. Bunun içinde insanın çok iyi embriyolojisini, anatomisini, fizyolojisini ve patolojilerini bilmesi gerekir. Mesela botulinum toksinini uygularken anatomik olarak kasın yeri ve ne kadar derinde olduğunu bilmek size toksini tam kasın içine yapmanızı ve iyi sonuç almanızı sağlar. Bir estetik burun ameliyatı yaparken kişinin yüzünün diğer bölümleri ile uyumlu olması gerekir. Buda altın oranların bilinmesi ile olur çünkü güzel bir burun yüzün diğer yapıları ile orantılı olmazsa sonuç iyi değerlendirilmez. Rekonstrüktif olarak ise burnu bir sebepten yok olmuş kişiye estetik olarak doğalına en yakın tekrardan burun yapmak veya parmakları kopmuş birine tekrar parmak yapmayı sayabiliriz. Sonuçta Plastik Cerrah estetiği en iyi bilen olmalıdır.

### Kariyeriniz boyunca zorlandığınız operasyon oldu mu?

Bir plastik cerrah ihtisası boyunca her vakasında mutlaka zorlanır. İhtisasın 6-7 yılı boyunca çok okur hocalarından öğrenir, bilgi ve görgülerini artırmak için birçok kongreler ve kurslara katılır. Öyle durup dururken Estetik Cerrah olunmaz. Bizim için her vaka dikkat, özen ister. Vakaların operasyon öncesi genel durumunu, fizyolojisini ve psikolojisini iyice değerlendiririz. Daha sonra yapılacak tekniği seçeriz. Bunları da hastaya anlatırız. Hasta da uygun görürse işleme başlarız. Benim için en basitinden en komplikesine her operasyon zordur ama zamanla kıdemlenince ve tecrübe kazanınca zorlanmak söz konusu olmaz.

### What is Plastic, Reconstructive, and Aesthetic Surgery, and what should you pay attention to as a lecturer?

Plastic surgery can shape any part, Reconstructive surgery involves rebuilding, and Aesthetic surgery aims to achieve the closest aesthetic result to the original. It is a specialty that requires a long period of training. As a lecturer in Plastic Surgery, you need to be knowledgeable about and teach every type of pathology. Of course, you cannot know everything perfectly, but the experience gained from observing mentors and from personal experience helps in this regard over time.

Plastic, Reconstructive, and Aesthetic Surgery involves interventions on many parts of the body. Examples include congenital anomalies, head and face injuries, hand surgery, tumor surgery, and burns. Aesthetic Surgery is a subfield within our specialty. Whether it is a reconstructive or purely aesthetic procedure, achieving the most natural and beautiful aesthetic result is crucial. This requires a thorough understanding of human embryology, anatomy, physiology, and pathology. For example, when applying botulinum toxin, knowing the anatomical location and depth of the muscle ensures precise placement of the toxin and better results. An aesthetic nose surgery, for instance, must be harmonious with other parts of the face. This is achieved through understanding the golden ratios because a beautiful nose that is not proportionate to the other facial structures will not be evaluated positively. In reconstructive surgery, for instance, making a nose that has been lost due to some reason as close to the natural one as possible, or reconstructing fingers for someone who has lost them, are key tasks. Ultimately, a Plastic Surgeon must be the one who understands aesthetics best.

### Have you encountered any challenging operations throughout your career?

A plastic surgeon encounters challenges in every case throughout their specialization. During the 6-7 years of residency, one reads extensively, learns from mentors, and participates in numerous conferences and courses to enhance their knowledge and experience. Becoming an aesthetic surgeon does not happen overnight. For us, every case requires attention and care. We thoroughly evaluate the patient's general achoose the appropriate technique and explain it to the patient. If the patient agrees, we proceed with the procedure. For me, every operation, from the simplest to the most complex, is challenging, but as one gains experience and expertise over time, facing difficulties becomes less of an issue.







**Yoğun bir estetik operasyon furyası var. Özellikle ülkemize yurt dışından çok fazla insan geliyor estetik ameliyatı için. Son zamanlarda size en çok hangi operasyon için geliyorlar?**

Eskiden Plastik Cerrah sayısı az olduğu için fazla bir yoğunluk yoktu. Şimdi zamanımızda cerrah sayısının artışı ile doğal olarak kişilerin doktorlara ulaşması kolaylaştı. Hatta sosyal medya ile daha da rahat oldu. Eskiden her doktorun kendi hasta popülasyonu olurdu.

Hastası hasta yollardı şimdi sosyal medya ile güzel reklam yapan ve bazı firmaların hasta bulması gibi sistemler ortaya çıktı. Böylece yurt içi ve yurt dışı hasta sayısı artmaya başladı.

Yurdumuzdaki Plastik Cerrahların kalitesi ve güzel sonuçları görüldükçe yurt dışından talepler arttı. Fakat sayı arttıkça doğal olarak komplikasyon sayısı da artmakta buda sosyal medyada konuşulmaktadır. Yaptığımız uygulamalarda mutlaka belli oranda komplikasyon olur.

Önemli olan bunu çözebilme bilgi ve tecrübesine sahip olmaktır. Benim yurt içinde ve yurt dışında kendi vaka popülasyonum var. Sosyal medyayı kullanmam. Hastalarımın resimlerini asla oralarda paylaşmam.

**En keyif aldığınız estetik operasyon hangisi?**

Rekonstrüktif Cerrahi genellikle ekip işidir dolayısı ile artık yalnız çalıştığım için kombine olmayan burun, meme, gözkapığı

**There is a high demand for aesthetic operations. Especially, a large number of people are coming to our country from abroad for aesthetic surgery. Recently, what type of operation are you seeing the most requests for?**

In the past, there was not much demand due to the low number of plastic surgeons. Nowadays, with the increase in the number of surgeons, it has naturally become easier for people to reach doctors. It has even become more accessible with social media. Previously, each doctor had their own patient population.

Patients would refer others to their doctor, but now systems have emerged where social media can advertise effectively and some companies find patients.

As a result, the number of domestic and international patients has increased. As the quality and excellent results of plastic surgeons in our country are recognized, demands from abroad have also increased. However, as the number of procedures increases, so does the number of complications, which are discussed on social media. Complications are an inevitable part of our procedures to some extent.

What is important is having the knowledge and experience to address them. I have my own patient population both domestically and internationally. I do not use social media, and I never share my patients' photos there.

**Which aesthetic operation do you enjoy the most?**

Reconstructive Surgery is generally a team effort, so I now particularly enjoy performing regional surgeries like non-combined rhinoplasty,

ve liposuction gibi bölgesel ameliyatlardan çok keyif alıyorum. Kombine ameliyatlara yapmak için hastanın fizik muayenesi ve biyokimyası çok iyi değerlendirilmesi gerekir. Seanslara bölerek yapılması daha uygundur fakat hasta ısrarla bir seferde olmak ister. Özellikle yurt dışı hastalar 4-5 günde de geri dönmek isterler. Bu da hastanın kontrol dışında kalmasına olası bir komplikasyona müdahale edememeye yol açar. Sonrasında da sosyal medyada bu durum konuşulmakta ve kötü reklam olmaktadır.

**Estetik cerrahinin toplum üzerindeki etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz? Sosyal medyanın estetik cerrahi taleplerine etkisi konusunda görüşlerinizi paylaşır mısınız?**

Estetik Cerrahi keyfi bir işlem gibi görünse de aslında bir ihtiyaçtır. Vücudunuzda altın oranlara uymayan bir uzvunuzun düzeltilmesi insanın kendisini psikolojik olarak iyi hissetmesini ve özgüvenini artırır.

Bunun dışında ilerleyen yaşımızla birlikte deforme olan dış görünümünün olabildiğince eski haline getirilmesi şekillendirilmesi kişinin kendine ve etrafına olan saygısını artırır. Tabi ki bunları sınırları fazla zorlamadan yapmak bunu hastaya anlatmak gerekir.

Hastanın kafasındaki beklentisi ile sonuç arasındaki fark çoksa hasta mutsuz olur. Hastaya öncesinde bunu güzelce anlattıysanız o zaman beklentisini düzeltir ve operasyonu kabul eder veya etmez. Böylece ne sen nede hasta üzülür. Sosyal medya bence çok güçlü bir reklam aracı.

Hastalar oturduğu yerden hiç yorulmadan her yere ulaşabilmekte istediği doktoru seçebilmektedir. Fakat gene de en güzel reklam daha önceki mutlu olan hastanızın bir hastayı yönlendirmesidir.

**Cerrahi müdahalelerin sınırlarını nasıl belirliyorsunuz?**

Günümüz şartlarında Estetik Cerrahinin sınırlarını hastalar belirliyor görünse de hakkı ile yetişmiş bir Plastik Cerrahın etik kurallara uyararak işlem yapması ve mesleğimizin hakkını vermesi gerekir. Eğer Rekonstrüktif cerrahi yapıyorsanız hastanın sağlığı için bazı riskleri almak zorunda olabilirsiniz. Fakat Estetik bir uygulama yapıyorsanız hiçbir zaman risk alınmaz gerekirse operasyon yapılmaz. Önemli olan hastanın sağlığıdır.

breast surgery, eyelid surgery, and liposuction, since I work alone. Combined surgeries require a thorough evaluation of the patient's physical examination and biochemistry. It is more appropriate to divide them into sessions, but patients often insist on having everything done in one go. Especially international patients prefer to return within 4-5 days. This can lead to the patient being out of control and not being able to address potential complications. This situation often gets discussed on social media and results in negative publicity.

**What do you think about the impact of aesthetic surgery on society? Could you share your thoughts on the influence of social media on aesthetic surgery demands?**

Although aesthetic surgery may seem like a luxury, it is actually a necessity. Correcting a body part that does not conform to the golden ratios can significantly enhance a person's psychological well-being and self-confidence.

Additionally, restoring and shaping one's appearance as much as possible, especially as we age and deformities occur, can increase a person's respect for themselves and those around them. Of course, it is essential to perform these procedures without pushing the limits too much and to explain this to the patient.

If there is a significant discrepancy between the patient's expectations and the results, the patient may be unhappy. If you explain this well to the patient beforehand, they can adjust their expectations and decide whether to proceed with the surgery or not.

This way, neither you nor the patient will be disappointed. Social media is, in my opinion, a very powerful advertising tool. Patients can access and choose their desired doctor without leaving their home. However, the best advertisement is still a referral from a previously satisfied patient.

**How do you determine the limits of surgical interventions?**

In today's conditions, it may seem that patients determine the limits of aesthetic surgery, but a well-trained plastic surgeon must adhere to ethical guidelines and uphold the integrity of the profession. If you are performing reconstructive surgery, you may need to accept certain risks for the patient's health. However, in aesthetic procedures, no risks should be taken; if necessary, the operation should not be performed. The health of the patient is what matters most.



# PAYDAŞLARIN UYUM İÇİNDE ÇALIŞMASI SÜRDÜRÜLEBİLİR ŞEHİR HEDEFLERİNE ULAŞMADA BAŞARININ ANAHTARIDIR

*Kentsel Tasarım Yarışmalarında 10'dan fazla ödül alan yüksek şehir plancısı ve kentsel planlama uzmanı Mehmet Nazım ÖZER, şehirlerin güvenliğini ve dayanıklılığını artırmak için ne tür önlemler alınması gerektiğini, sürdürülebilir şehirler yaratma sürecinde karşılaşılan en büyük zorlukları ve İstanbul'daki yerleşimlerin sürdürülebilir hale gelmesi için nasıl çalışmaların yapılması gerektiğini anlattı.*

**Röportaj: Eda Erendağ**

## COLLABORATION AMONG STAKEHOLDERS IS THE KEY TO ACHIEVE SUSTAINABLE CITY GOALS

*Mehmet Nazım ÖZER, a highly accomplished urban planner and expert in urban planning who has won more than 10 awards in Urban Design Competitions, discussed the measures needed to enhance the safety and resilience of cities, the biggest challenges faced in creating sustainable cities, and the efforts required to make Istanbul's settlements more sustainable.*

**Interview: Eda Erendağ**



Kentsel Tasarım Yarışmalarında 10'dan fazla ödül alan yüksek şehir plancısı ve kentsel planlama uzmanı Mehmet Nazım ÖZER, şehirlerin güvenliğini ve dayanıklılığını artırmak için ne tür önlemler alınması gerektiğini, sürdürülebilir şehirler yaratma sürecinde karşılaşılan en büyük zorlukları ve İstanbul'daki yerleşimlerin sürdürülebilir hale gelmesi için nasıl çalışmaların yapılması gerektiğini anlattı.

plancısı, Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı Mekânsal Planlama Genel Müdürlüğünde Kentsel Tasarım Şube Müdürü olarak görev yürüttüm.

2023 yılında ise emekli olarak MeNO Tasarım şirketini kurdum. Aynı zamanda Gazi Üniversitesinde şehir planlama ve tasarım konularında öğretim üyesi olarak katkı sağlamaktayım.

Uzmanlık alanlarım arasında kentsel planlama, tasarım ve peyzaj planlama yer almakta olup, bu konularda çeşitli proje çalışmaları, kamu programları, sempozyum ve yayın çalışmalarına katıldım.

2015-2023 yılları arasında TÜBİTAK Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Destek Grubu'nda danışma kurulu üyeliği yaptım ve Kentleşme Şurası, Şehircilik Şurası, İklim Şurası süreçleri içerisinde yer aldım.

Kentsel dönüşümden havaalanının gelişim etütlerine kadar pek çok alanda projelerde yer aldım ve planlama ve tasarım yarışmalarında ödül-

**Nazım Bey, size tanıyabilir miyiz?**

Antalya'da doğdum. Çocukluğum ve gençliğim Antalya ve Çeşme'de (İzmir) geçti. Antalya Lisesini tamamladıktan sonra Gazi Üniversitesi Şehir ve Bölge Planlama Bölümünde lisans ve yüksek lisans yaptım.

Mesleki kariyerime mezun olduğum bölümde araştırma görevlisi olarak başladım. Daha sonra Bayındırlık ve İskân Bakanlığında Teknik Araştırma ve Uygulama Genel Müdürlüğünde şehir

**Mr. Nazım, can you introduce yourself?**

I was born in Antalya. I spent my childhood and youth in Antalya and Çeşme (Izmir). After completing Antalya High School, I completed my undergraduate and graduate studies at Gazi University, Department of City and Regional Planning.

I started my professional career as a research assistant in the department I graduated from. Later, I worked as an urban planner at the General Directorate of Technical Research and Application at the Ministry of Public Works and Settlement, and as Urban Design Branch Manager at the General Directorate of Spatial Planning at the Ministry of Environment, Urbanization and Climate Change.

In 2023, I retired and founded MeNO Design Company. At the same time, I contribute as a lecturer in urban planning and design at Gazi University.

My areas of expertise include urban planning, design, and landscape planning, and I have participated in various project works, public programs, symposiums, and publications on these topics.

From 2015 to 2023, I served as a member of the advisory board for the TÜBİTAK Social and Humanities Research Support Group, and I was involved in the processes of the Urbanization Council, Urbanism Council, and Climate Council.

I have been involved in projects ranging from urban transformation to airport development studies, and I have won awards in planning and design

Mehmet Nazım ÖZER, a highly accomplished urban planner and expert in urban planning who has won more than 10 awards in Urban Design Competitions, discussed the measures needed to enhance the safety and resilience of cities, the biggest challenges faced in creating sustainable cities, and the efforts required to make Istanbul's settlements more sustainable.



ler kazandım. Ayrıca, çeşitli üniversitelerin şehir planlama ve peyzaj mimarlığı bölümleri için danışma kurullarında görev aldım.

**Günümüzde şehirler; doğal afetler, iklim değişikliği ve diğer krizlere karşı giderek daha savunmasız hale geliyor. Şehirlerin güvenliğini ve dayanıklılığını artırmak için ne tür önlemler alınmalı?**

Aslında sorunun temelini veya krizleri yaratan unsurun ne olduğuna değinmek gerekir. Özellikle 1980 sonrası kentleşme deneyimlerine bağlı olarak yerleşimlerimizin iklim, deprem gibi krizlerin artan etkileri karşısında savunmasız hale geldiğini yaşanan krizlerle görmekteyiz.

Farklı ölçeklerdeki yerleşimler için iklim ve deprem gibi krizlerin yarattığı etkilerin üstesinden gelmeyi sağlayacak dirençlilik yaklaşımları geliştirilmiştir. Gelişen teknoloji ve değişen üretim biçimleri, dirençlilik kavramını 'akıllı' ve 'ekolojik' anlayışlarla bütünleştirmiştir. Şehirlerin güvenliği ve dayanıklılığı için geleneksel çözümlerin ötesine geçerek yenilikçi yaklaşımlar benimsenmelidir.

Geçmişten gelen kültürel ve çevresel değerlerle zengin coğrafyamızda, doğa tabanlı stratejilere dayanan özgün ve yaratıcı çözümler benimsenmelidir. Bu yaklaşım, sektörel politikalarından fiziksel ve mekânsal dile kadar uzanan bütünsel bir yaklaşım içermeli ve kentsel sistemin dirençlilik anlayışını ve uyum kabiliyetini artırmalıdır.

**Sürdürülebilir şehirler hem çevresel hem de ekonomik olarak dengeli olmalıdır. Sürdürülebilir şehirler yaratma sürecinde karşılaşılan en büyük zorluklar nelerdir?**

Sürdürülebilir şehirlerin oluşturulmasında fiziksel planlama sürecinde disiplinin korunması ve bütünlüğün bozulmaması hayati öneme sahiptir. Bu süreçte, derinlemesine analizler ve bilimsel veriler ışığında alınan planlama kararları, uygulama aşamasında etkin bir şekilde

competitions. Additionally, I have served on advisory boards for the urban planning and landscape architecture departments of various universities.

**Today, cities are becoming increasingly vulnerable to natural disasters, climate change, and other crises. What measures should be taken to enhance the safety and resilience of cities?**

In fact, it is important to address the root causes or the elements that create these crises. Particularly in light of the urbanization experiences since the 1980s, we have observed through various crises that our settlements have become vulnerable to the increasing impacts of climate change, earthquakes, and other similar challenges.

Resilient approaches have been developed to address the impacts of crises such as climate change and earthquakes on settlements of different scales. Advanced technology and changing production methods have integrated the concept of resilience with 'smart' and 'ecological' approaches. To enhance the safety and resilience of cities, it is essential to go beyond traditional solutions and adopt innovative approaches.

In our rich geography, with its cultural and environmental values from the past, unique and creative solutions based on nature-based strategies should be embraced. This approach should encompass a holistic perspective, ranging from sectoral policies to the physical and spatial dimensions, and should enhance the urban system's understanding of resilience and its adaptive capacity.

**Sustainable cities must be balanced both environmentally and economically. What are the biggest challenges faced in the process of creating sustainable cities?**

In the creation of sustainable cities, maintaining discipline and integrity in the physical planning process is crucial. During this process, planning decisions based on in-depth analyses and scientific data should be effectively implemented during



hayata geçirilmelidir. Bunun için oluşturulacak programlar, etaplamalar, yönetsel eşgüdüm ve sektörel entegrasyon adım adım kurumsal iş birliğiyle ilerlemelidir. Kurumsal iş birliği ve birlikte hareket etme, şehirlerin sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynar, çünkü bu etmenler kaynakların verimli kullanılması, çevresel koruma ve toplumsal fayda sağlanmasına olanak tanır. Böylelikle, tüm paydaşların uyum içinde çalışması, sürdürülebilir şehir hedeflerine ulaşmada başanın anahtarıdır.

### **Şehir planlama süreçlerinde, yerel halkın katılımı ne kadar önemli? Sizce, şehirlerin kapsayıcı, güvenli, dayanıklı ve sürdürülebilir hale getirilmesinde toplum katılımını artırmanın en etkili yolları nelerdir?**

Kentsel sistemler, çok katmanlı ve çok aktörlü bir süreç olarak, adil ve kapsayıcı bir gelişim sağlamada önemli bir rol oynar. Farklı toplumsal aktörlerin kentsel gelişim sürecine aktif katılımı, yaşam alanlarının insan onuruna saygılı ve ekolojik sürdürülebilirlik çerçevesinde yeniden tanımlanmasıyla mümkündür. Bu doğrultuda, aktörler arasındaki iletişim kanallarıyla oluşturulacak kolektif hedefler sayesinde, uzlaşılan hedefleri hayata geçirecek yol haritaları ortak akılla şekillendirilmelidir.

Yeni yönetsel modeller ise, kentsel toplulukların karar alma kapasitelerini yeniden tanımlarken, mahalle ölçeğindeki karar mekanizmalarının da güncellenmesini gerekli kılar. Bu süreçte, merkezi ve yerel yönetimlerin halkın katılımını teşvik eden stratejiler geliştirmesi ve kurumsal paydaşlarla iş birliği yapması şarttır. Ayrıca, dijital katılım araçları, toplulukları sürece daha fazla dahil edebilmek için kritik bir araç olarak öne çıkar ve bu süreçte yönetim yaklaşımlarının topluluk ihtiyaçlarına duyarlı hale gelmesine katkıda bulunur.

Kolektif topluluk modelleri ise, toplumun dayanışma içinde olduğu, ortak alanları paylaştığı ve karar alma süreçlerine aktif katılım sağladığı yapılanma biçimlerini ifade eder. Bu modeller, afet sonrası dönemde toplumun dayanıklılığını artırırken, sosyal bağları güçlendirir ve kentsel yeniden yapılanma sürecinde daha sürdürülebilir ve kapsayıcı çözümler sunar. Sonuç olarak, her birey aktif bir yurttaş olduğu bilincini taşımaktadır.

### **Şehirlerin kapsayıcı olması, tüm sosyal kesimlerin ve dezavantajlı grupların ihtiyaçlarını karşılayabilmesi anlamına geliyor. Projelerde kapsayıcılık ve erişilebilirlik nasıl sağlanıyor? Özellikle kadınlar, yaşlılar, engelliler ve çocuklar için neler yapılıyor?**

Bu soruyu neler yapılıyor dan çok neler yapılması gerektiğini dikkate alarak cevaplamak istiyorum.

Günümüzde toplumsal ve mekânsal eşitsizlikler, kırılgan ve dezavantajlı grupların çok katmanlı dışlanmalara maruz kalmasına yol açmaktadır. Bu gruplar, biyoçeşitlilik kaybı ve krizlerin yaşamı tehdit ettiği bir dönemde, adaletsizliklerin derinleştiği bir ortamda savunmasız kalmaktadır. İnsana, hayvana ve doğaya saygılı bir yaklaşımı benimsemek bu süreçte kritik öneme sahiptir.

Ekonomi ve ekolojii bir bütün olarak algılamak, toplumsal reformların temelini oluşturur. Fiziki planlama disiplinleri, “Kapsayıcı Planlama” ve “Kent Hakkı” gibi yaklaşımlarla çözüm ararken, özellikle kadınlar, engelliler, yaşlılar ve azınlıkların kamu

the execution phase. Programs, staging, administrative coordination, and sectoral integration should proceed step by step through institutional collaboration. Institutional cooperation and collective action play a critical role in the sustainability of cities, as these factors enable efficient use of resources, environmental protection, and social benefits. Thus, the collaboration of all stakeholders is key to achieving success in sustainable city goals.

### **How important is public participation in urban planning processes? In your opinion, what are the most effective ways to enhance community involvement in making cities more inclusive, safe, resilient, and sustainable?**

Urban systems play a crucial role in ensuring fair and inclusive development as a multi-layered and multi-actor process. Active participation of different social actors in the urban development process makes it possible to redefine living spaces within the framework of human dignity and ecological sustainability. In this regard, collective goals should be shaped through communication channels among actors, and roadmaps to achieve agreed-upon objectives should be developed through collective intelligence.

New governance models redefine the decision-making capacities of urban communities and necessitate the updating of decision mechanisms at the neighborhood scale. In this process, it is essential for central and local governments to develop strategies that encourage public participation and collaborate with institutional stakeholders. Additionally, digital participation tools emerge as a critical asset to better engage communities in the process and contribute to making governance approaches more responsive to community needs.

Collective community models refer to organizational structures where the community is united in solidarity, shares common spaces, and actively participates in decision-making processes. These models enhance community resilience in the post-disaster period, strengthen social bonds, and provide more sustainable and inclusive solutions in urban redevelopment. In conclusion, every individual should be aware of their role as an active citizen.

### **Ensuring that cities are inclusive means meeting the needs of all social groups and disadvantaged populations. How is inclusivity and accessibility achieved in projects? What specific measures are being taken for women, the elderly, people with disabilities, and children?**

I would like to answer this question by taking into account what needs to be done rather than what is being done.

Today, social and spatial inequalities lead to multi-layered exclusion of vulnerable and disadvantaged groups. These groups are particularly vulnerable in an era marked by biodiversity loss and crises that threaten life, exacerbating injustices. Adopting an approach that respects people, animals, and nature is crucial in this process.

Understanding the economy and ecology as an integrated whole forms the basis for social reforms. While physical planning disciplines seek solutions through approaches such as “Inclusive Planning” and “Urban Rights,” it is crucial to ensure equitable access to public services and

hizmetleri ve ekonomik kaynaklara adil erişiminin sağlanması önem taşır. Sürdürülebilir ve dirençli yerleşimler için herkesin erişebileceği ve güvende hissedebileceği mekânlar tasarlamak elzemdir. Yaya güvenliğini artırmak için geniş bir aydınlatma ve erişilebilirlik standardı, gece veya düşük ışık koşullarında güvenli hareket imkânı sağlar. Bu hedeflere ulaşabilmek adına etkin bir uygulama ve denetim mekanizması geliştirilmelidir.

Yaşanabilirlik ilkesinin kritik önemi doğrultusunda, özel ve kamusal alanların dengeli bir şekilde düzenlenmesi, sosyal alanların oluşturulması için birlikte-tasarım yaklaşımı benimsenmelidir. Birlikte-tasarım, toplulukların ve yerel paydaşların planlama süreçlerine aktif katılımını vurgulayarak, kentsel altyapıyı yerel halkın ihtiyaç ve beklentilerine dayalı olarak şekillendirmeyi amaçlar.

### **İstanbul'daki yerleşimlerin; kapsayıcı, güvenli, dayanıklı ve sürdürülebilir hale gelmesi için nasıl planlamalar ve çalışmalar yapılmalı?**

İstanbul Planlama Ajansı, İstanbul'un planlama sürecinde mekânsal, ekonomik, sosyal ve kültürel boyutların yanı sıra kurumsal yapılanma ve yönetim gibi eksenlerde dirençli, kapsayıcı ve sürdürülebilir bir yerleşim sağlamaya yönelik çeşitli çalışmalar yürütmektedir.

Bu çalışmalara ek olarak, İstanbul'un dinamiklerini, önceliklerini ve kırılganlıklarını temel alan “Kritik Yaşam Altyapıları” oluşturulmasına yönelik bir proje de hayata geçirilebilir. Proje, İstanbul'un mekânsal, kültürel, ekonomik ve sosyal özelliklerini dikkate alarak, çok-sektörlü ve çok-disiplinli katılımcı bir yaklaşımla yürütülmelidir. Bu çerçevede, kentin planlama sürecinde kritik yaşamsal altyapılara odaklanarak, afetlere dirençli ve yenilikçi bir planlama anlayışı benimsenmelidir. Her bir kritik yaşam altyapısı, kendi içindeki bağlantıların incelenmesi ile değerlendirilip, yeniden gelişim yol haritası hazırlanabilir. Bu yaklaşım, diğer kentler için de benzer çalışmalar adına bir model teşkil edebilir.

economic resources, particularly for women, people with disabilities, the elderly, and minorities. Designing spaces that are accessible and safe for everyone is essential for creating sustainable and resilient settlements. To enhance pedestrian safety, comprehensive lighting and accessibility standards must be established to ensure safe movement in nighttime or low-light conditions. Effective implementation and oversight mechanisms should be developed to achieve these goals.

In line with the critical importance of the principle of livability, a balanced arrangement of private and public spaces should be adopted, and a co-design approach should be used to create social spaces. Co-design emphasizes the active participation of communities and local stakeholders in planning processes, aiming to shape urban infrastructure based on the needs and expectations of the local population.

### **What kind of planning and work should be done to make settlements in Istanbul inclusive, safe, durable and sustainable?**

The Istanbul Planning Agency is carrying out various initiatives to ensure that Istanbul's planning process addresses not only spatial, economic, social, and cultural dimensions but also institutional structuring and governance, aiming to provide resilient, inclusive, and sustainable settlements.

In addition to these efforts, a project could be implemented to develop “Critical Lifeline Infrastructures” based on Istanbul's dynamics, priorities, and vulnerabilities. The project should be conducted through a multi-sectoral and multidisciplinary participatory approach, taking into account Istanbul's spatial, cultural, economic, and social characteristics. Within this framework, the planning process should focus on critical lifeline infrastructures, adopting a resilient and innovative planning approach to enhance the city's ability to withstand disasters. Each critical lifeline infrastructure should be assessed by examining its internal connections, and a redevelopment roadmap can be prepared accordingly. This approach could serve as a model for similar initiatives in other cities.



## KOLON KANSERİNDE VAKA SAYISI 50 YAŞIN ALTINA İNDİ

Kolon kanserinin gençlerde görülme sıklığı her geçen gün artmakta. Tüm kalın bağırsak kanser vakalarının yaklaşık %10 kadarı 50 yaş altında gelişmekte. Özellikle genç yaşlarda kalın bağırsağın makata yakın bölgesinde gelişen rektum kanseri vakalarındaki artış kolon kanserine oranla iki kat daha yüksektir.

kontROLSÜZCE BÜYÜYÜP ÇOĞALMALARI SONUCU ORTAYA ÇIKAR.

**K**olon kanseri, kolonun iç astarında bulunan hücrelerin anormal ve kontrolsüz bir şekilde büyümesi ile kalın bağırsakta başlayan kansere verilen isimdir. Kolon ve rektum kalın bağırsağın en uzun kısmıdır. Kalın bağırsak ise sindirim sisteminin son kısmıdır. Sindirim sistemi vücuda giren besinleri parçalayarak kullanılmasını sağlar.

Kalın bağırsaklarda tüm bu süreçlerden sorumlu olan bakterilerin oluşturduğu flora tabakası bulunur. Flora tabakasının bozulması sonucu bağırsak hastalıkları yaşanır.

Floranın pozitif etkilenmesi için lifli yani sebze yönünden zengin beslenmek gereklidir. Kolon (kalın bağırsak) kanseri bu bölgedeki hücrelerin yapılarının bozulmasıyla

## THE NUMBER OF COLORECTAL CANCER CASES HAS DROPPED BELOW AGE 50

**C**olorectal cancer is the term given to cancer that begins in the large intestine when cells in the lining of the colon grow abnormally and uncontrollably. The colon and rectum are the longest parts of the large intestine, which is the final section of the digestive system.

The digestive system breaks down the food we consume and enables the body to use it. The large intestine contains a layer of flora made up of bacteria responsible for all these processes. When the flora layer is disrupted, intestinal diseases can occur.

To positively influence the flora, it is essential to maintain a diet rich in fiber, meaning a diet abundant in vegetables. Colorectal cancer arises when the cells in this area lose their structure and begin to grow and multiply uncontrollably.

The incidence of colorectal cancer among young people is increasing day by day. Approximately 10% of all colorectal cancer cases develop in individuals under the age of 50. The rise in rectal cancer cases, particularly those occurring in the area of the colon near the rectum at a young age, is twice as high as that of colon cancer.

Kolon kanserinin oluşumunda; aşırı yağlı, kırmızı et ağırlıklı beslenme, obezite, sigara ve alkol tüketiminin yanı sıra polipler etkilidir. Tarama kolonoskopileri sırasında kalın bağırsakta polip görüldüğünde kanserleşmeden alınarak hastalığın önlenmesi mümkün olmaktadır. Kadınlarda meme ve yumurtalık kanseri hikayesi bulunmasında bu kişilerde kolon kanseri riskini artırmaktadır.

Kolon kanseri her yaşta görülebiliyor olsa da Amerikan Kanser Topluluğu'nun verilerine göre, 55 yaşın altında görülen kolorektal kanser vakalarının oranı, 1995-2019 yılları arasında yüzde 11'den yüzde 20'ye ulaştı.

Bunun sonucunda kolorektal kanser ABD'de 50 yaş altı erkekler arasında en ölümcül, aynı yaşta kadınlar arasında ise ikinci en ölümcül kanser haline geldi.

Öte yandan ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'nin verilerine göre, ülkede 2020 yılında kolorektal kanserle alakalı sağlık hizmetlerine 24,3 milyar dolar harcandı.

Bu meblağ tüm kanser tedavisi harcamalarının yüzde 12,6'sını oluşturuyor.

Uzmanlar vakalardaki artışın ardında yatan sebebi bilmiyor, ancak aşırı kilolu olmak, hareketsizlik, alkol tüketimi, çok fazla kırmızı et ve aşırı işlenmiş gıda tüketimi gibi yaşam tarzı faktörlerinin kolon kanseri riskini artırdığı biliniyor.

### Kolon (Bağırsak) Kanseri Risk Faktörleri Nelerdir? Genetik faktörler

Ailesinde daha önce kolorektal kanser görülen kişinin kanser riski fazladır. Kalıtsal genetik faktörler, risk oranını artırır. Genetik kolorektal kanserler hastalığın sadece %5-10'u oluşturmalarına rağmen, bu genetik faktörleri taşıyan insanların hastalanma yaşı diğer kolon kanseri hastalardan daha gençtir ve daha fazla yaşamsal risk taşır.

### Yaş

Kolon kanseri riski yaşla birlikte artar çoğunlukla 50 yaş üzeri kişilerde görülür. 60 yaşın üzerindeki hastaların kolon ve rektum kanserlerine yakalanma oranı, 40 yaş altındaki kişilere göre 10 kat daha fazladır.

### Bağırsak iltihapları

Enfeksiyona bağlı olarak kolon mukozasında oluşan ülser yani ülseratif kolit ile ağızdan anüse kadar sindirim sisteminin herhangi bir bölümünde yer alan aralıklı iltihaplar ile ortaya çıkan Crohn hastalığı olmak üzere iki çeşit iltihap bulunur.



In the development of colorectal cancer, factors such as a diet high in fat and red meat, obesity, smoking, alcohol consumption, and the presence of polyps play a role. During screening colonoscopies, if a polyp is detected in the large intestine, it can be removed before it becomes cancerous, thus preventing the disease. A history of breast and ovarian cancer in women also increases the risk of colorectal cancer in these individuals.

Although colorectal cancer can occur at any age, according to data from the American Cancer Society, the percentage of colorectal cancer cases seen in individuals under the age of 55 increased from 11% to 20% between 1995 and 2019.

As a result, colorectal cancer has become the deadliest cancer among men under 50 in the U.S. and the second deadliest among women of

the same age.

On the other hand, according to data from the U.S. Centers for Disease Control and Prevention, \$24.3 billion was spent on healthcare services related to colorectal cancer in the country in 2020.

This amount represents 12.6% of all cancer treatment expenditures.

Experts do not know the exact reason behind the increase in cases, but it is known that lifestyle factors such as being overweight, physical inactivity, alcohol consumption, and the intake of excessive red meat and highly processed foods increase the risk of colorectal cancer.

### What Are the Risk Factors for Colorectal (Colon) Cancer? Genetic Factors

Individuals with a family history of colorectal cancer have an increased risk of developing the disease. Hereditary genetic factors elevate the risk. Although genetic colorectal cancers account for only 5-10% of cases, people with these genetic factors tend to develop the disease at a younger age compared to those with non-hereditary colorectal cancer, and they face higher health risks.

### Age

The risk of colorectal cancer increases with age and is most commonly seen in individuals over 50. The likelihood of developing colon and rectal cancer in patients over 60 is ten times higher compared to those under 40.

### Inflammatory Bowel Diseases

There are two types of inflammatory bowel diseases: ulcerative colitis, which involves ulcers in the colon mucosa due to infection, and Crohn's disease, which causes intermittent inflammation in any part of the digestive system, from the mouth to the anus.

# Kolon Kanseri Tedavisinde Nasıl Beslenmelisiniz?



### Beslenme

Posasız gıda tüketimi, kabızlığı artırarak dışkıının uzun süre bağırsak içinde kalmasına ve o bölgenin kanserleşerek kolon kanseri oluşmasına neden olur. Şarküteri ürünleri, salamuralar, tütülenmiş etler, mangal türü yiyecekler ve kızartmalar, kabızlık yapan yiyeceklerdir.

### Obezite

Kadın ya da erkek fark etmeksizin, aşırı kilo kolon kanseri riskini artırır.

### Sigara

Yapılan birçok araştırmalarda sigara tüketimi ile kolon kanseri arasında ilişki olduğunu belirtmiştir.

*Kaynak: Hürriyet, Memorial.com.tr Amerikanhastanesi.org üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu farkında değilim.*

### Diet

Consumption of low-fiber foods can increase constipation, leading to prolonged retention of stool in the intestines and increasing the risk of cancerous changes and colorectal cancer. Processed meats, pickled foods, smoked meats, grilled foods, and fried foods are known to contribute to constipation.

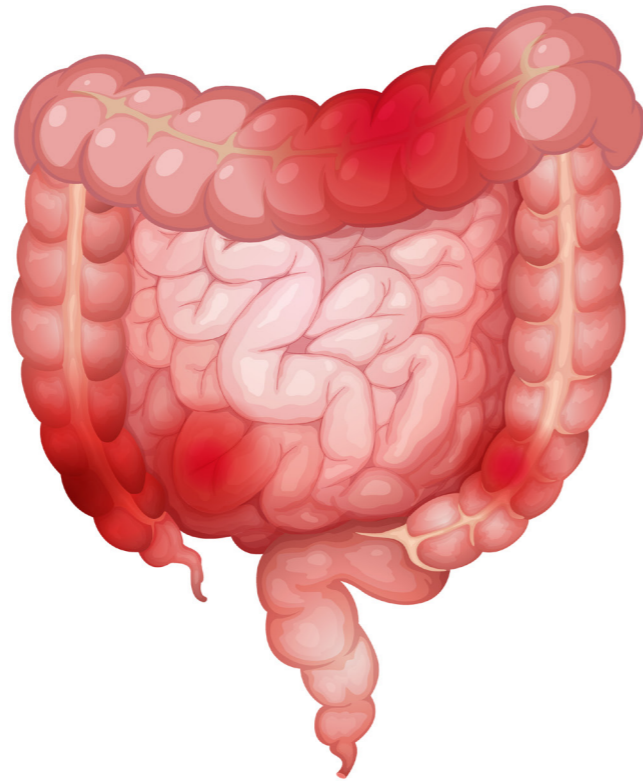
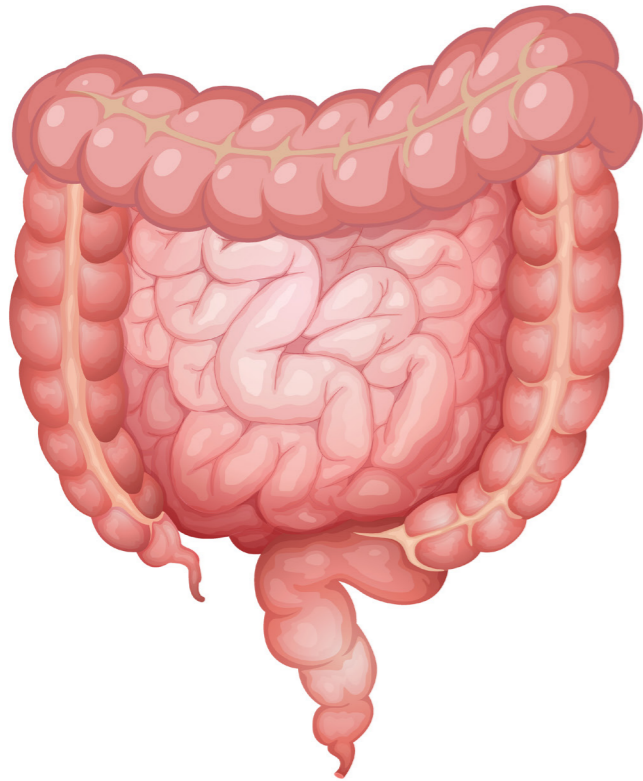
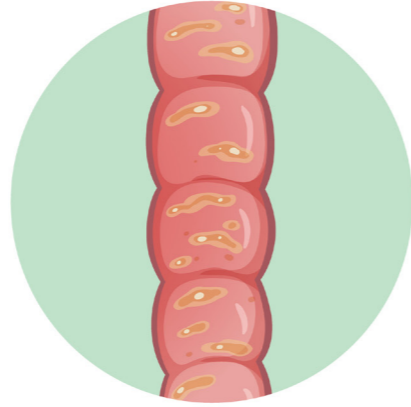
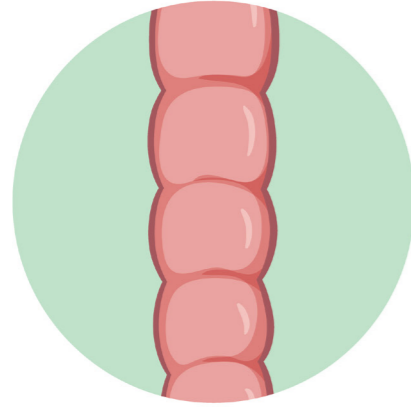
### Obesity

Excess weight increases the risk of colorectal cancer, regardless of gender.

### Smoking

Many studies have indicated a link between cigarette consumption and colorectal cancer.

*Source: Hürriyet, Memorial.com.tr, Amerikanhastanesi.org affairs by psychoanalysts or psychiatrists.*



## EĞLENİRKEN ÖĞRENİYORUZ

Dünya Yerel Yönetim ve Demokrasi Akademisi Vakfı (WALD) Sultangazi Belediyesi iş birliğinde psikolog Merve Sarıbaş'ın koordine ettiği 7-12 yaş ve 12-16 yaş aralığındaki çocuk ve genç grupların katıldığı Bilim Sergi Alanı ve Planetaryum gezileri düzenlendi.



Sultangazi Kent Uyum Birimi danışanlarının birbirleriyle tanışarak ortama uyumlarını desteklemek amacıyla başlayan etkinlik, 7-16 yaş grubundaki çocukların sosyal becerilerini geliştirmeyi, zihinsel ve bedensel yetilerini keşfetmelerini ve güçlendirmelerini hedefledi. Ayrıca, çocukların bilime dair fiziksel prensipleri uygulayarak astronomi hakkında genel bilgileri eğlenceli bir şekilde öğrenmeleri amaçlandı.

Etkinlik, bir rehber eğitimcinin eşliğinde bilim sergi alanının tanıtılmasıyla başladı. Çocuklar, rehber eğitimcinin önderliğinde basit materyaller ve fiziksel deneyimlerle bilimsel bir atmosfer oluşturan sergi alanını keşfettiler. Sergi alanında çocuklar, deformasyon aynaları, illüzyon düzenekleri, periskop, praksinoskop ve ışık spektrumu gibi optik prensipleri gözlemleyerek tesla küresi, jacob merdiveni, el bataryası ve diğer elektrik düzenekleri ile renkli bir bilim şöleni yaşadılar.

Sergi alanındaki düzeneklerin fiziksel prensipleri temsil etmesi nedeniyle, çocuklar hem kurguları çözmeye çalışmış hem de temel bilimsel yasaları akılda kalıcı bir şekilde öğrenme fırsatı buldular. Rehber eğitici eşliğinde manyetik sarkaç, Newton topları, Bornelli hava üfleycisi ve tırmanan koni gibi düzenekler, Newton fiziğinin temel ilkelerini eğlenerek öğrenmelerini sağladı.

Bilim Sergi Gezisinin ardından çocuklar ilk kez yıldızların, gezegenlerin ve diğer gök cisimlerinin bir ekran olarak kullanılan yarım küre kubbeli tavana yansıtıldığı bir astronomi simülasyon yazılımıyla çalıştılar. Bu sayede çıplak gözle, dürbünle veya küçük bir teleskopla gözlemlenemeyen gök cisimlerini dijital olarak inceleme imkânı buldular. Planetaryumda, güneş, iç gezegenler, dış gezegenler, gezegenlerin uyduları ve güneş sistemi konularını içeren bir animasyon film gösterimi gerçekleştirildi. Bu film, çocukların astronomi konularını kavramalarını kolay ve keyifli bir hale getirdi.

## AN EVENT THAT IS BOTH

## EDUCATIONAL AND INSTRUCTIVE

The World Academy of Local Governments and Democracy Foundation (WALD), in collaboration with Sultangazi Municipality, organized Science Exhibition Area and Planetarium tours for children and youth aged 7-12 and 12-16, coordinated by psychologist Merve Sarıbaş

The event, which began with the aim of supporting the Sultangazi Urban Integration Unit clients in getting to know each other and adapting to the environment, aimed to develop the social skills of children in the 7-16 age group, helping them discover and strengthen their mental and physical abilities. Additionally, it was intended for the children to learn general information about astronomy in a fun way by applying physical principles related to science.

The event began with the introduction of the science exhibition area under the guidance of an educational instructor. The children, led by the instructor, explored the exhibition area, which created a scientific atmosphere using simple materials and physical experiences. In the exhibition area, the children observed optical principles through deformation mirrors, illusion setups, a periscope, a praxinoscope, and the light spectrum, while enjoying a colorful scientific experience with the Tesla coil, Jacob's ladder, hand battery, and other electrical setups.

Since the setups in the exhibition area represented physical principles, the children not only tried to solve the mechanisms but also had the opportunity to learn fundamental scientific laws in a memorable way. With the guidance of the instructor, setups such as the magnetic pendulum, Newton's cradle, Bernoulli air blower, and climbing cone allowed them to learn the basic principles of Newtonian physics while having fun.

After the Science Exhibition Tour, the children worked with an astronomy simulation software that projects stars, planets, and other celestial bodies onto a hemispherical dome ceiling. This allowed them to digitally examine celestial objects that are not observable with the naked eye, binoculars, or a small telescope. At the planetarium, an animated film covering topics such as the sun, inner planets, outer planets, moons of the planets, and the solar system was shown. This film made astronomy topics easy to grasp and enjoyable.

# DİRENÇLİ KENTLER ENDEKSİ 2023 KÜRESEL ŞEHİR RİSKLERİ, YANIT VE İYİLEŞME ÖLÇÜTÜ

# RESILIENT CITIES INDEX 2023 A GLOBAL BENCHMARK OF URBAN RISK, RESPONSE AND RECOVERY



Dirençli Kentler Endeksi, Economist Impact tarafından geliştirilen ve Tokio Marine Group tarafından desteklenen bir çalışmadır. Politika yapımcıların ve paydaşların riskleri anlamalarına ve kentsel direnç için etkili politikalar tasarlamalarına yardımcı olmak amacıyla, 25 şehri kapsayan bir kıyaslamının gerçekleştirildiği bu çalışmada bahsi geçene şehirlerin direncini ölçmek için dört temel başlıkta ölçümler yapılmıştır: kritik altyapı, çevre, sosyo-kurumsal ve ekonomik. Bu rapor, endeks analizini uzman yorumlarıyla birleştirerek, endeks şehirlerinde kalıpları, ortak güçlü yönleri, eksiklikleri ve en iyi uygulamaları belirlemektedir.

Endeks, kurumların, bilim insanlarının ve araştırmacıların çalışmalarına yer vermekle birlikte çalışmanın yararlandığı kurul içerisinde şehir dayanıklılığı konusunda uzman birçok kişi de yer almaktadır.

The Resilient Cities Index is a study developed by Economist Impact and supported by Tokio Marine Group. A benchmarking of 25 cities has been conducted in this study to help policymakers and stakeholders understand risks and design effective policies for urban resilience. To measure the resilience of the cities mentioned, measurements were made under four main categories: critical infrastructure, environment, socio-institutional, and economic. This report combines index analysis with expert commentary to identify patterns, common strengths, weaknesses, and best practices in the index cities.

The index includes the work of institutions, scientists, and researchers, while also featuring many experts on urban resilience within the advisory board that contributed to the study.

2023 Dirençli Şehirler Endeksi, toplumların ve şehirlerin direncini ölçmek, eksiklikleri ve zorlukları belirlemek ve fırsatlar ile ileriye dönük yol haritası olması açısından bilgiler sunmak amacıyla başlatıldı. Bu endeksin, direnç konusunda düşünceleri ilerletmeye yardımcı olacağına ve herkes için daha iyi bir yarın yaratmak adına yapabileceklerimiz hakkında yapıcı bir diyalogu kolaylaştırması amaçlanmaktadır.

### **Dirençin üç aşaması vardır: 1. Hazırlık ve Hafifletme 2. Müdahale 3. Toparlanma**

Dünya eşi benzeri görülmemiş zorluklarla karşı karşıya. Kasırgalar ve orman yangınlarından sellere ve sıcak hava dalgalarına kadar aşırı hava olayları daha sık hale geliyor ve etkileri daha yıkıcı oluyor. Teknolojiye bağımlılığın artmasıyla birlikte siber saldırılar gibi ortaya çıkan riskler de giderek büyüyor. Şehirlerimiz bu risklerin tamamına ve daha fazlasına maruz kalıyor. Yaşamlar ve geçim kaynakları, kentsel merkezlerimize yönelik gelişen tehditleri anlama ve bunları hafifletme yeteneğimize bağlıdır.

Dirençin üç aşaması vardır. İlk aşama hazırlık ve hafifletmedir. Riskleri anlamak, nasıl geliştiğini kavramak ve etkilerini en aza indirmek için adımlar atmak, şehirlerin en kötü senaryolardan kaçınabilmesi için hayati öneme sahiptir. İkinci aşama müdahaledir; felaketler meydana geldiğinde, hayat kurtarmak ve etkileri azaltmak için hızlı tepkiler ve zamanında yardım gerekir. Son aşama ise toparlanmadır; bu aşamada, yaşananlardan ders almak ve gelecekteki şoklar ve problemlere karşı daha güçlü ve donanımlı topluluklar inşa etmek önemlidir.

Bunlar göz önünde bulundurulduğunda araştırma 25 şehrin karşılaştırmalı bir analizini sunsa da, sıralamalara odaklanıp çalışmanın asıl değerini gözden kaçırmak oldukça kolaydır. Şehirler, ekonomik durumları ve coğrafi konumları nedeniyle farklı zorluklarla karşı karşıya olup direnç yolculuklarında

The 2023 Resilient Cities Index was launched to measure the resilience of communities and cities, identify shortcomings and challenges, and provide insights as a roadmap for future opportunities. This index aims to help advance thinking on resilience and facilitate a constructive dialogue on what we can do to create a better tomorrow for everyone.

### **There are three phases to resilience: 1. Preparation and mitigation 2. Response 3. Recovery**

The world is facing unprecedented challenges. Extreme weather events, from hurricanes and wildfires to flooding and heatwaves, are becoming more frequent and their effects more devastating. Emerging risks like cyber-attacks loom larger as technology dependence deepens. Our cities are exposed to all of these risks and more. Lives and livelihoods depend on our ability to understand and mitigate the evolving threats to our urban centres.

There are three phases to resilience. Preparation and mitigation come first. Understanding the risks, how they are evolving and taking steps to minimise their impact is essential if cities are to avoid the worst. The second phase is response, necessitating swift reactions and timely assistance to save lives and diminish the impact when disasters occur. Last is recovery, emphasising the need to learn from tragedies and rebuild stronger, better-equipped communities for future shocks and stresses.

With this in mind, while the research offers a comparative analysis of 25 cities, it is easy to lose sight of the true value of the study by focusing solely on the rankings. Cities face different challenges due to their economic conditions and geographic locations, and they are at different stages in their



farklı aşamalarda. Bu nedenle, nerede boşluklar olduğunu ve nasıl bir büyümenin güvence altına alınabileceğini anlamak oldukça önemlidir.

2050 yılına kadar, şehirler dünya nüfusunun üçte ikisinden fazlasına ev sahipliği yapacak ve bu durum, şehirleri 21. yüzyılın risk ve belirsizliklerine uyum sağlama yeteneğimizin merkezine yerleştirecektir. Aşırı hava koşullarından pandemilere kadar doğal afetler ve sanayi kazaları, terör olayları ve siber saldırılar gibi insan kaynaklı felaketler, en büyük zararı yoğun nüfuslu kentsel merkezlerdeki insanlara vermektedir. Ayrıca, şehirler yoksulluk ve eşitsizlik nedeniyle istikrarsızlık ve çatışmaların da odak noktaları olabilir.

Bu araştırma kapsamında, kentsel direnç, bir şehrin doğal afetler gibi şoklardan ve yoksulluk, bozulmuş altyapı veya göç gibi uzun vadeli sorunlardan kaçınma, bu durumlara dayanma ve iyileşme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Dirençli bir şehir, bir şok olayından sonra kendini organize edebilmeli, gelişen risklere uyum sağlayabilmeli ve tepki vermek yerine öngörüyle plan yapabilmelidir. Bu direnç sadece sorunlara karşı dayanıklı olmakla ilgili değil aynı zamanda bu yeteneğin sürdürülebilir olmasıyla da ilgilidir. Bir sorunla baş ederken başka sorunlara yol açılmaması gerekir.

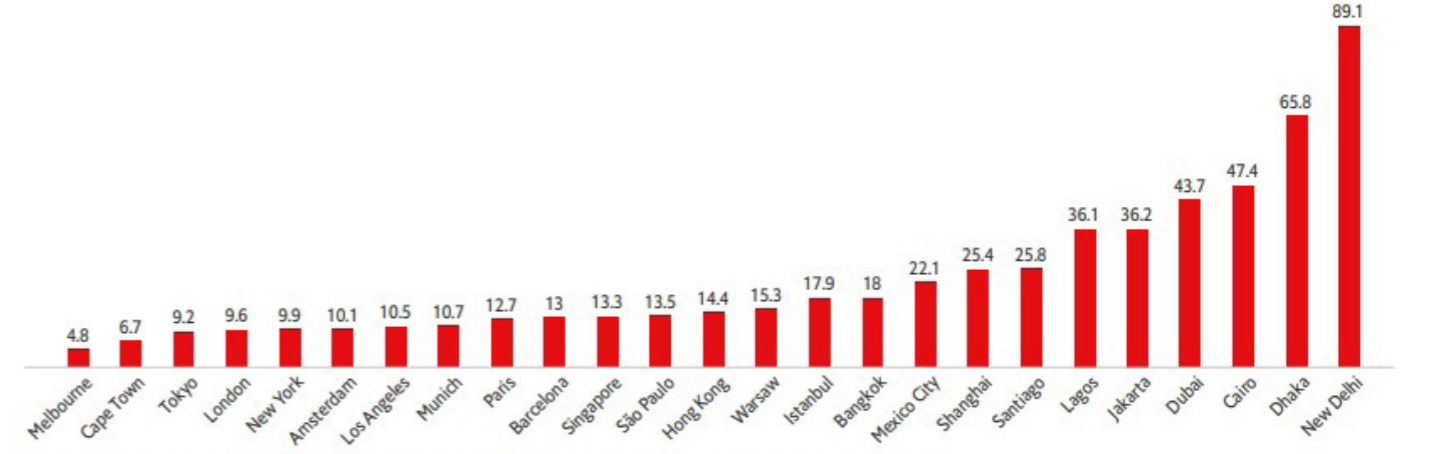
resilience journey. Therefore, understanding where the gaps are and how growth can be secured is crucial.

By 2050, cities will be home to more than two-thirds of the world's population, placing them at the center of our ability to adapt to the risks and uncertainties of the 21st century. Natural disasters, such as extreme weather events and pandemics, as well as human-made disasters like industrial accidents, terrorist incidents, and cyberattacks, cause the most harm to people living in densely populated urban centers. Additionally, cities can become focal points of instability and conflict due to poverty and inequality.

In this study, urban resilience is defined as a city's ability to avoid, withstand, and recover from shocks such as natural disasters, and long-term stresses like poverty, degraded infrastructure, or migration. A resilient city should be able to organize itself after a shock event, adapt to evolving risks, and plan proactively rather than just reacting. This resilience is not only about being robust in the face of problems but also ensuring that this capacity is sustainable, meaning that addressing one issue does not create new ones.

**Figure 9: Poor air quality continues to clog cities**

Even the top-performing cities continue to face unhealthy air quality levels in specific regions or at certain times of the year.



Note: Air quality is the average PM2.5 concentration, measured in µg/m³. A higher number denotes greater air pollution.  
Source: IQAir, 2022 and Economist Impact, 2023

### Dirençli Şehirler Endeksi 2023 raporundaki temel bulgular şunlardır:

- Şehirler, endeksin kritik altyapı sütununda iyi performans gösterirken, stratejik odak gerektiren bazı zayıf noktaları da bulundurmaktadır.
- Verileri ve teknolojiyi operasyonel verimlilikler oluşturmak ve vatandaşlarıyla bilgi paylaşmak için kullanan şehirler, yani akıllı şehirler, şoklarla başa çıkmada daha başarılıdır.
- Gelişmekte olan ekonomiye sahip şehirler, altyapıyı geleceğe hazırlama konusunda yeterli yasal çerçevelere, stratejilere ve teşviklere sahip değildir.
- Çevresel direnç elde etme çabalarına yenilikçi çözümler öncülük etmektedir.
- Şehirler, ekonomik sütunda en düşük ortalama puanları almıştır ve bu, diğer alanlarda iyi performans gösteren bazı şehirlerin genel puanını aşağı çekmektedir.

### Şehir Yüzyılı

Şehirler uzun zamandır dayanıklılığın, direncin ve uyum sağlama yeteneğinin sembolleri olarak görülmektedir. Dinamik ve ilerici güç merkezleri olarak kabul edilirler, yenilik ve canlılıkla dolup taşarlar. Özellikle vaat ettikleri fırsatlarla insanları kentsel merkezlere çekmeye devam etmektedirler.

2050 yılına gelindiğinde, dünya nüfusunun üçte ikisinden fazlası şehirlerde yaşayacak. Bunu göz önünde bulundurarak, toplumların ve hükümetlerin risk yönetimi uygulamalarını değerlendirmeleri ve belirsiz bir geleceğe dayanabilecek dirençli şehirler inşa etmeleri kritik önem taşımaktadır.

2023 yılında, gezegen tarihinin en sıcak üç aylık dönemi yaşandı. Benzeri görülmemiş deniz yüzeyi sıcaklıkları ile aşırı hava olayları meydana geldi. Tekrarlanan sıcak hava dalgaları, şehirlerdeki turistik noktalara zarar vererek insanların sağlığını olumsuz etkiledi ve günlük yaşamlarını aksattı.

### The key findings from the 2023 Resilient Cities Index report are as follows:

- Cities performed well in the critical infrastructure pillar of the index, but there are some weak points that require strategic focus.
- Cities that use data and technology to create operational efficiencies and share information with their citizens—i.e., smart cities—are better at dealing with shocks.
- Most emerging economy cities lack adequate regulatory frameworks, strategies and incentives for futureproofing infrastructure.
- Efforts to achieve environmental resilience are led by innovative solutions.
- Cities had the lowest average scores in the economic pillar, dragging down some cities that performed well in other areas.

### The Century of the City

Cities have long been seen as symbols of resilience, strength, and adaptability. They are viewed as dynamic and progressive power centers, brimming with innovation and vitality. The opportunities they offer continue to draw people to urban centers.

By 2050, more than two-thirds of the world's population will live in cities. With this in mind, it is crucial for societies and governments to assess their risk management practices and build resilient cities that can withstand an uncertain future.

In 2023, the planet experienced its hottest three-month period in recorded history. Unprecedented sea surface temperatures led to extreme weather events. Repeated heatwaves harmed tourist destinations in cities, negatively impacted public health, and disrupted daily life.





Şehirlerdeki felaketlerin insan yaşamına olan etkisi yıkıcı olabilir; bu yıkıcılık, hem yüksek nüfus yoğunluklarını hem de birbirine bağımlı altyapıları yansıtır. Yoksulluk, eşitsizlik ve kentsel yayılma da şehirleri sosyal huzursuzluk ve isyanlar için potansiyel odak noktaları haline getirir.

Dirençli Şehirler Endeksi, şehirlerin dayanıklılık durumlarını değerlendiren kapsamlı bir araştırmadır ve kritik altyapı, çevre, sosyal ve kurumsal dinamikler ile ekonomilerini inceleyerek şoklarla başa çıkma hazırlıklarını keşfeder. Aynı zamanda dayanıklılık ve sürdürülebilirlik arasındaki ilişkiye yönelik artan bir odağı da yansıtır. Araştırma, kentsel sistemin karmaşıklığı ve göstergelerin karmaşık neden-sonuç zincirini yansıtmaması nedeniyle tam kapsamlı değildir.

Kentsel planlama ve yönetim alanında, politika ile uygulama arasındaki boşluk, şehirlerin dayanıklılığı için önemli bir zorluk olmaya devam etmektedir. Dünyadaki şehirler, artan çevresel, sosyal ve ekonomik belirsizlikler karşısında dayanıklılık oluşturma ihtiyacını kabul etse de, niyetleri eyleme dönüştürmek hâlâ zorlu bir engel olmaya devam ediyor.

### Kritik Altyapı

Bir şehrin kritik altyapısı bu endekste elektrik, su, ulaşım, binalar ve dijital bağlantı olarak tanımlanır halkın günlük ihtiyaçlarını karşılamalı, aşırı durumlara dayanmalı ve afetlerden sonra şehirlerin toparlanmasına yardımcı olmalıdır.

Dayanıklılığın bir diğer önemli yönü, şok olaylarından ders alabilme ve buna göre uyum sağlayabilme yeteneğidir. Bazı şehirler, doğal felaketlerle yaşadıkları trajik deneyimlerden sonra hazırlık ve kamu iletişimi konusunda oldukça yol kat etmişlerdir.

Şehirlerdeki yaşam kalitesi, kentsel hareketlilikle yakından ilişkilidir. Dünyanın dört bir yanındaki şehir yönetimleri, yolculuk sürelerini ve trafiği azaltacak, hava kalitesini iyileştirecek akıllı hareketlilik çözümlerine yatırım yapmaktadırlar.

Krizler sırasında ulaşım altyapısı, mağdurlarla ilk müdahale ekipleri arasındaki en önemli araçtır. Tahliye operasyonlarından malzeme dağıtımına kadar, kurtarma ve müdahale çabalarını kolaylaştırır. Ancak dünya genelindeki çoğu şehir trafik sıkışıklığı ile boğuşuyor ve endekste 25 şehirden sadece altısı acil durum hizmetlerinin on dakikadan kısa sürede müdahale edebildiği sistemlere sahip. Bu 6 şehirden biri de İstanbul'dur.

Dijital altyapı, kritik altyapının (aynı zamanda sosyo-kurumsal dayanıklılığın) bir diğer önemli unsurudur. Yerel yetkililer, temel hizmetleri sağlamak için giderek dijital teknolojiye daha fazla güvenmekte ve yatırım yapmaktadırlar. Endekste 25 şehirden çoğu, kimlik kartlarına çevrimiçi başvurma, vergi beyannamelerini

The impact of disasters on human life in cities can be devastating, reflecting both high population densities and interconnected infrastructure. Poverty, inequality, and urban sprawl also make cities potential hotspots for social unrest and riots.

The Resilient Cities Index is a comprehensive study that assesses the resilience of cities, exploring their preparedness to cope with shocks by examining critical infrastructure, environment, social and institutional dynamics, and economies. It also reflects an increasing focus on the relationship between resilience and sustainability. However, due to the complexity of urban systems and the intricate cause-and-effect chains of the indicators, the research is not exhaustive.

In urban planning and governance, the gap between policy and practice remains a significant challenge for the resilience of cities. Although cities around the world recognize the need to build resilience in the face of growing environmental, social, and economic uncertainties, translating intent into action continues to be a major hurdle.

### Critical Infrastructure

A city's critical infrastructure defined in this index as electricity, water, transportation, buildings, and digital connectivity must meet the daily needs of its population, withstand extreme events, and aid in recovery after disasters.

Another key aspect of resilience is the ability to learn from shock events and adapt accordingly. Some cities have made significant progress in preparedness and public communication following their tragic experiences with natural disasters.

The quality of life in cities is closely linked to urban mobility. City governments worldwide are investing in smart mobility solutions that reduce travel times, decrease traffic, and improve air quality.

During crises, transportation infrastructure serves as the most vital link between victims and first responders. From evacuation operations to distributing supplies, it facilitates rescue and recovery efforts. However, most cities globally struggle with traffic congestion, and only six of the 25 cities in the index have systems where emergency services can respond within ten minutes. Istanbul is one of these six cities.

Digital infrastructure is another crucial element of critical infrastructure (as well as socio-institutional resilience). Local authorities increasingly rely on and invest in digital technology to deliver essential services. Most of the cities in the index performed well in the e-government services indicator, which

## ECONOMIST IMPACT

# Resilient Cities Index

A global benchmark of urban risk, response and recovery



## Index scores: overall resilience

Score 0-100 where 100 = most resilient

1	New York	84.9
2	Los Angeles	84.4
3	London	83.2
4	Singapore	82.0
5	Paris	81.3
6	Melbourne	80.9
7	Amsterdam	79.9
8	Tokyo	79.6
9	Barcelona	79.0
10	Munich	78.6
11	Hong Kong	77.0
12	Warsaw	75.4
13	Dubai	69.5
14	Shanghai	69.4
15	Santiago	66.1
16	Istanbul	65.9
17	Mexico City	62.7
17	São Paulo	62.7
19	Cape Town	62.1
20	Bangkok	58.0
21	New Delhi	53.3
22	Jakarta	51.6
23	Cairo	44.7
24	Dhaka	43.0
25	Lagos	39.6

çevrimiçi doldurma ve hükümetin yurttaşlar için sunduğu programlarla ilgili çevrimiçi bilgi edinme gibi e-devlet hizmetleri göstergesinde genel olarak iyi performans göstermiştir. Ancak bilgi akışı iki yönlü olmalıdır; kriz sırasında halk, anlık güncellemeler sağlayarak sürece katkıda bulunmalıdır.

**Şehirler kaçınılmaz olanla başa çıkmak zorundadır**  
Altyapı, sera gazı emisyonlarının %79'unu oluşturur ve karbon azaltma stratejilerinin merkezindedir. Geleceğe dayanıklı altyapı esnek, uyum sağlayabilen ve sürdürülebilir altyapı için düzenleyici çerçeveler, politikalar ve stratejiler geliştirmeyi içerir emisyonları azaltırken iklim değişikliğinin etkilerine karşı hazırlık sağlar.

Şehir karar vericileri, hem mevcut hem de yeni binalara dayanıklılığı yerleştirmek için adımlar atabilir. Bina tasarımları, maliyetleri, atıkları ve emisyonları sınırlamak için işlevsel, dayanıklı ve kolayca değiştirilebilir olmalıdır.

### Çevre

Şehirler, doğanın güçlerine karşı savunmasızdırlar. Endeks, kentsel çevre dayanıklılığını şu altı göstergeye göre ölçmektedir: sel, ısı stresi, hava kirliliği, afet yönetimi, karbon azaltma ve atık yönetimi. Bu göstergeler, şehirlerin maruz kaldığı risklerin derecesini ve gelecekteki değişikliklere ne kadar hazırlandıklarını yansıtır.

Yükselen sıcaklıklar, şehirlerde daha sık ve uzun süren sıcak hava dalgalarına yol açmaktadır. Kentsel ısı adası etkisi nedeniyle, insan yapımı yapılar ve malzemeler güneş radyasyonunu emip yeniden yayarak, gündüz sıcaklıklarını birkaç derece daha yüksek hale getiriyor. Daha sıcak ve nemli koşullar ise, sıcak çarpması, sıcak bitkinliği, susuzluk ve solunum problemleri gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Çocuklar, hamile kadınlar, yaşlılar ve dışarıda çalışanlar bu etkilere en savunmasız olanlar arasında sayılabilir. Endekste yer alan şehirlerin çoğunluğu (20), ayrıntılı bir sıcaklık planına sahip ya da planlamalarını beklenen sıcaklık stresine göre düzenlemiş durumda. Isı planına sahip olmayan şehirler genellikle gelişmekte olan ülkelerde yer alıyor.

Başarılı çözümler, aşırı sıcaktan en çok etkilenen ve en yüksek risk altında olan grupların belirlenmesiyle başlamalıdır. Bu, özellikle kaynak sıkıntısı çeken ve soğutma eksikliği nedeniyle sıcaklığın daha ölümcül olduğu gelişmekte olan şehirlerde geçerlidir.

Kötü hava insanların sağlığını olumsuz etkileyerek, kardiyovasküler ve solunum hastalıklarına, bunama ve kansere yol açabilir. Kentsel alanlarda yaşayan on kişiden dokuzu kirli hava soluyor.

Düşük maliyetli sensörler sayesinde hava kirliliğini ölçmek artık daha kolay, bu da karar alıcıların kirlilik noktalarını tespit etmelerini sağlıyor. Bu noktada erken

includes applying for identity cards online, filing tax returns, and accessing information about government programs for citizens. However, the flow of information must be two-way; during a crisis, the public should contribute by providing real-time updates.

### Cities must adapt to what they can't avoid

Infrastructure accounts for 79% of all greenhouse gas emissions and is central to decarbonisation strategies. Future-proofing infrastructure which involves developing regulatory frameworks, policies and strategies for flexible, adaptable and sustainable infrastructure can reduce emissions while preparing for the impacts of climate change.

City decision-makers can take steps to help embed resilience in both existing and new buildings. Building designs should also be functional, enduring and easy to replace to limit costs, waste and emissions.

### Environment

Cities are at the mercy of natural forces. The index measures urban environment resilience across six indicators: flooding, heat stress, air pollution, disaster management, decarbonisation and waste management. These reflect the degree of risk that cities are exposed to and the extent to which they are readying themselves for future changes.

Rising temperatures are leading to more frequent and prolonged heatwaves in cities. Due to the urban heat island effect, man-made structures and materials absorb and re-radiate solar radiation, causing daytime temperatures to be several degrees higher. Hotter and more humid conditions can lead to severe health issues such as heatstroke, heat exhaustion, dehydration, and respiratory problems. Children, pregnant women, the elderly, and those working outdoors are among the most vulnerable to these effects. Most cities in the index (20) either have detailed heat plans or have adjusted their planning according to expected heat stress. Cities without heat plans are often found in developing countries.

Successful solutions should begin with identifying the groups most affected and at highest risk from extreme heat. This is particularly relevant for developing cities suffering from resource constraints and a lack of cooling infrastructure, where heat can be more deadly.

Poor air quality adversely affects human health, potentially leading to cardiovascular and respiratory diseases, dementia, and cancer. Nine out of ten people living in urban areas are exposed to polluted air.

Thanks to low-cost sensors, measuring air pollution has become easier, enabling decision-makers to identify pollution hotspots. Early warnings are effective in

uyarılar etkilidir. Bir fırtına veya sıcak hava dalgasının gelmesinden 24 saat önce yapılan uyarılar, meydana gelecek zararı üçte bir oranında azaltabilir.

### **Kentsel dayanıklılık, sosyal ve kurumsal dinamiklerden büyük ölçüde etkilenir**

Kentsel dayanıklılık, sosyal ve kurumsal dinamiklerden büyük ölçüde etkilenir. Bu dinamikler, hükümet bilgilerine erişimin kapsayıcılığı, güvenilirliği ve genel sağlık ile refah faktörlerini içerir.

Endeksin sosyo-kurumsal sütunu, dijital devlet platformları, suç ve güvenlik, gelir eşitsizliği ve sosyal koruma gibi göstergeleri ölçer. Bu unsurlar, bir toplumun felakete karşı dayanma ve toparlanma kapasitesini doğrudan etkileyebilir.

Eşitsizlik, bir şehrin dayanıklılığını değerlendirirken dikkate alınması gereken önemli bir faktördür. Gelir ve kaynakların adil olmayan dağılımı, marjinalleşmiş grupların refahını zedeler ve bir şehrin afetlere karşı yanıt verme ve toparlanma kapasitesini sınırlar.

Özellikle gelişmekte olan ülkelerde daha savunmasız kent sakinleri, genellikle hareketlilik, iş ve eğitim fırsatlarının en az olduğu, sağlık hizmetlerine erişimin zayıf olduğu ve ortalama altı sağlık sonuçlarına sahip mahallelerde yoğunlaşmaktadır.

Covid-19 pandemisi sırasında yapısal eşitsizlikler, virüsün yayılmasını hızlandırmış ve bazı durumlarda riskin son derece dengesiz dağılımı nedeniyle sağlık tesislerini aşırı yüklemiştir.

Yaşlılar, aşırı hava olaylarına ve sıcak hava dalgalarına karşı özellikle savunmasızdır; bu kısmen hassasiyetlerinden, kısmen de düşük gelirler, sosyal izolasyon, kötü sağlık durumu, düşük kişisel hareketlilik ve kötü yaşam koşulları nedeniyle gerçekleşir.

Uzmanlar, dayanıklılık oluşturmanın geniş bir toplumsal uzlaşma ve kamusal destek gerektirdiğini savunuyor, bu da güçlü bir hazırlık kültürü yaratmak için risk yönetiminin temel bir yönüdür. Çoğu şehirde, hazırlık durumu eğitim farkındalığı ve medya kampanyalarıyla teşvik edilmektedir.

Başarılı örnekler, kapsamlı ve ayrıntılı bilgilendirmeler içermektedir. Bu bilgilendirmelerin çocuk yaşlarda başlaması ve kültürel olarak yerleştirilmesi oldukça önemlidir.

### **Şehirler ekonomik büyümenin motorlarıdır**

Şehirler ekonomik büyümenin motorlarıdır ve fırsatlara erişim son elli yılda artan kentsel göçün baskın itici gücü olmuştur. Ancak, kentsel ekonomiler bir dizi riskle karşı karşıyadır; örneğin, küçük bir ekonomik sektöre aşırı bağımlılık, ani düşüşlere ve/veya eşitsizliğe yol

this regard. Alerts issued 24 hours before a storm or heatwave can reduce potential damage by up to one-third.

### **Urban resilience is strongly influenced by social and institutional dynamics**

Urban resilience is strongly influenced by social and institutional dynamics, including the inclusivity of, access to and trust in government information, as well as broader health and wellbeing factors.

The index's socio-institutional pillar measures indicators including digital government platforms, crime and safety, income inequality and social protection. Together, these can affect the degree to which a society can withstand disaster and bounce back.

Inequality is a crucial factor to consider when assessing a city's resilience. Unequal distribution of income and resources undermines the well-being of marginalized groups and limits a city's capacity to respond to and recover from disasters.

In developing countries, particularly vulnerable urban residents are often concentrated in neighborhoods with limited mobility, job and educational opportunities, poor access to healthcare, and below-average health outcomes. During the

COVID-19 pandemic, structural inequalities accelerated the spread of the virus and, in some cases, overwhelmed healthcare facilities due to the extremely uneven distribution of risk.

The elderly are particularly vulnerable to extreme weather events and heatwaves, partly due to their sensitivities and partly due to low income, social isolation, poor health status, limited personal mobility, and poor living conditions.

Experts argue that building resilience requires broad societal consensus and public support, which is a fundamental aspect of risk management for creating a robust culture of preparedness. In many cities, preparedness is promoted through educational awareness and media campaigns.

Successful examples include comprehensive and detailed information dissemination. Starting this education at a young age and embedding it culturally is crucial.

### **Cities are engines for economic growth**

Cities are the engines of economic growth, and access to opportunities has been the dominant driving force behind increased urban migration over the past fifty years. However, urban economies face a range of risks; for example, over-dependence on a small economic sector can lead to sudden downturns and/

açabilir ve şehirlerin felaketlerden geri dönmelerini zorlaştırabilir. Endeks, ekonomik dayanıklılığı dört gösterge aracılığıyla değerlendirir: ekonomik sağlık, maruz kalma ve risk, yenilikçilik ve girişimcilik, ve insan sermayesi.

Şehirlerin iklim ve dayanıklılık hedeflerini eyleme dönüştürmek, önemli bir yenilik gerektirecektir ve bu da istikrarlı iş ortamları gerektirir. İyi bir iş ortamının göstergeleri arasında bürokratik süreçlerin sadeleştirilmesi, verimli düzenlemeler ve net mülkiyet hakları bulunur.

İnsan sermayesi, bir nüfusun bilgi, beceri ve sağlığını kapsamaktadır. Ekonomik verimlilik için kritik öneme sahiptir, kapsayıcı kentsel büyümeyi yönlendirmede entegre bir bileşendir ve şehirlerin şoklardan toparlanmasında önemli bir kaynaktır.

Yüksek vasıflı ve eğitilmiş bir işgücü, yenilikçiliği ve üretkenliği teşvik eder, daha iyi ekonomik yönlendirme sağlar. İnsan sermayesi ayrıca girişimciliği destekler, yatırımları çeker ve etkili politikalar geliştiren kurumları destekler.

Sağlıklı bir işgücü, ekonomik olarak zorlu zamanlarda üretkenliği sürdürmek için ekstra bir dayanıklılık katmanı ekler.

### **Hareket Halinde Dayanıklılık**

Dayanıklı bir şehir sadece şoklara hazır olmakla kalmaz, aynı zamanda bunların üstesinden gelme ve gelişme yeteneğine de sahiptir.

Hem mevcut hem de ortaya çıkabilecek tehditlerin tanınması, şehirlerin savunmasızlıklarını daha iyi anlamalarına ve hedefe yönelik eylemler tasarlamalarına yardımcı olacaktır.

Ancak, bu tür şehirlerin inşası, hükümet, iş dünyası ve topluluklardan paydaşların yanı sıra bireysel şehir sakinlerinin de topluluk ve belediye seviyelerinde bütünsel dayanıklılık düşüncesine katılmasını gerektirir. Rapor, tüm gelir seviyelerindeki ve büyüklükteki şehirlerin dayanıklılığı artırmak için çeşitli yöntemler ve müdahalelerden nasıl yararlandığını örneklerle sunmaktadır. Dayanıklılığın birçok açıdan ele alınması gerektiği göz önüne alındığında, bu araştırma sürecinde belirlenen bazı kritik stratejiler aşağıda özetlenmiştir.

- **Toplumun Aktif Katılımcılar Haline Getirin:** Toplulukları dayanıklılığı artırma sürecine dahil etmek ve onların aktif rol oynamalarını sağlamak önemlidir. Sosyal Uyum Çabalarına Daha Fazla İlerleme: Sosyal uyum ve dayanışma çabalarının tüm alanlarda daha ileri bir seviyeye taşınması gerekmektedir.

- **Erken Uyarılar Güvenli Şehirler İçin Hayati Öneme Sahiptir, Ancak 2027 Hedefine Ulaşmak**

or inequalities, making it challenging for cities to recover from disasters. The index assesses economic resilience through four indicators: economic strength, exposure and risk, innovation and entrepreneurship, and human capital.

Turning climate and resilience goals into action will require significant innovation, which necessitates stable business environments. Indicators of a good business environment include streamlined bureaucratic processes, efficient regulations, and clear property rights.

Human capital encompasses a population's knowledge, skills, and health. It is crucial for economic productivity, serves as an integrated component in driving inclusive urban growth, and is a key resource in a city's recovery from shocks.

A highly skilled and educated workforce fosters innovation and productivity, provides better economic guidance, and supports entrepreneurship, attracts investment, and strengthens institutions that develop effective policies.

A healthy workforce adds an extra layer of resilience, helping to maintain productivity during economically challenging times.

### **Resilience in motion**

A resilient city is not only prepared for shocks but has the ability to bounce back and thrive.

Recognising both existing and looming threats will help cities better understand their vulnerabilities and design targeted actions.

However, building such cities requires stakeholders from government, businesses and communities, as well as individual city-dwellers, to engage in holistic resilience thinking at community and municipality levels. Cities that consistently topped the index across all four pillars have lessons for other cities to consider, but they also have vulnerabilities that can undermine urban resilience. The report provides examples of how cities of all income levels and sizes have leveraged a variety of methods and interventions to improve resilience.

- **Social cohesion efforts need greater advancement across the board:** Social cohesion and solidarity efforts need to be elevated to a higher level across all areas.

- **Early warnings are vital for safe cities but investment is needed to hit the 2027**

İçin Yatırım Gereklidir: Erken uyarı sistemlerinin şehirlerin güvenliğini sağlamada kritik rolü vardır, fakat belirlenen hedeflere ulaşmak için yeterli yatırım yapılması gerekmektedir.

- Hazırlığı Teşvik Edin: Hazırlığı teşvik eden teşvikler oluşturulmalı ve toplumun bu konuda harekete geçmesi sağlanmalıdır.
- Dayanıklılık Müdahalelerinin İlerleyişini Belirleyin ve İzleyin: Dayanıklılığı artırmak için yapılan müdahalelerin ilerlemesi düzenli olarak izlenmeli ve değerlendirilmelidir.
- Riskleri Haritalamak ve Çözümler Geliştirmek İçin Yeniliği Destekleyin: Risklerin haritalanmasını ve çözümlerin geliştirilmesini desteklemek için yenilikçi yöntemler ve çözümler teşvik edilmelidir.

target: Early warning systems play a critical role in ensuring city safety, but adequate investment is required to meet the set targets.

- Incentivise preparedness: Incentives should be created to promote preparedness, and the community should be encouraged to take action in this regard.
- Identify and track the progress of resilience interventions: The progress of interventions aimed at enhancing resilience should be regularly monitored and evaluated.
- Support innovation to map risks and drive solutions: Innovative methods and solutions should be encouraged to map risks and develop effective solutions.

---

Raporun tamamına linkten ulaşabilirsiniz:  
<https://impact.economist.com/projects/resilient-cities/en/whitepaper/the-resilient-cities-index/>

---

You can access the full report via the link:  
<https://impact.economist.com/projects/resilient-cities/en/whitepaper/the-resilient-cities-index/>