



Şah için vezir ne anlam taşıyorsa...

Bir ülke dış politikalarını oluştururken neleri ya da kimleri göz önüne alıyor? Dünya siyasetinin aktörleri sadece ülkeler mi? Daha genel soralım, uluslararası organizasyonlardan ne kadar haberdarız? En önemlisi, Türkiye'nin onlarla ilişkilerini biliyor muyuz?

DIŞ POLİTİKA 5'te



'Sağlık yönetimi'ne yeni bir bakış

Özel hastane sayılarının artması, sağlık kurumlarının organizasyonel açıdan birer sağlık işletmesi gibi yönetilmesi ve bununla birlikte ivme kazanan sağlık turizmi, başarılı sağlık yöneticilerine olan ihtiyacı da kaçınılmaz hale getirdi.

SAĞLIK YÖNETİMİ 6'da



Erasmus maceram

Erasmus, Avrupa Birliği tarafından eğitim, iş deneyimi, gençlik değişimi ve spor alanlarında kişilerin kendilerini geliştirmeleri için hazırlanmış bir program. Benim için ise hedeflerime ve hayallerime giden yolun başlangıcı...

ERASMUS 7'de

MEDİPOST

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ GAZETESİ

TEMMUZ 2018 - 15. SAYI

Çocuklarda uyku sorunları

Bebeklik, erken çocukluk, okul çağı ve ergenlik dönemlerinin tümünde uyku sorunları oldukça sık görülüyor. Bu sorunları aşmak için sorunların nedenlerini anlamak yapacağınız en doğru adımlardan biri olabilir.

ÇOCUK GELİŞİMİ 9'da

Ebelik Günleri Medipol'de yapıldı

700
EBE
BULUŞTU

"1.Uluslararası, 2.Ulusal İstanbul Ebelik Günleri" ülkemizden ve dünyadan ebeleri bir araya getirdi. Sağlık Bakanlığı ve İstanbul Sağlık Müdürlüğü'nün yanı sıra pek çok üniversite, kamu hastanesi ve STK'nın katkı sunduğu kongre İstanbul Medipol Üniversitesinin ev sahipliğinde yapıldı.

Kongrenin açılışına Yeşilay Yönetim Kurulu Üyesi Dr. Esra Albayrak, Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sabahattin Aydın, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Ceran, İstanbul Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal Memişoğlu, Medipol Mega Üniversite Hastanesi İşletme Direktörü Özer Koca, Dünya Sağlık Örgütünden Prof. Dr. Lale Say ve Avrupa Ebeler Birliğinden Barbara Finderle'nin de aralarında olduğu yurt içi ve yurt dışından 700'e yakın ebe ve ebelik öğrencileri katıldı.

ALBAYRAK: ÜÇÜNCÜ DOĞUMUM EŞSİZ BİR TECRÜBEYDİ

'Ebeler için uzman eğitim, hayat için sağlıklı bir adım' temasıyla yola çıkılan kongrede konuşan Dr. Esra Albayrak, ebelerin doğum hakkında anlatacaklarına daha fazla kulak verilmesi gerektiğini söyledi. Albayrak şöyle dedi: "Kendi doğum tecrübelerimden yola çıkarak şunu söylemek istiyorum, gerçek bir ebe desteği ile gerçekleşen üçüncü doğumum eşsiz bir tecrübedir. Doğumun her safhasını en içgüdüsel haliyle yaşayabilmeme vesile oldu. Doğumda hekimin rolü riskli durumlara müdahale



etmek iken ebelerin rolü sabır ve sükunetli halleri ile doğum eyleminin gerçekleşmesini beklemektir. İdeal bir doğumun şifresi nedir diye sorarsanız sabır derim. Fitrata uygun bir doğumun hiçbir aşamasında aceleci davranılmaması gerektiğine inanıyorum. Vakti beklenmiş, doğum dalgaları tecrübe edilmiş müdahalesiz bir doğum; güçlü bir anne, güçlü bir bebek ve gelecek için güçlü bir toplum demektir. Eşref-i mahlukat olan insanın

dünyaya gelişini fitratına uygun bir çerçevede karşılamak, gelecek nesillere olan borcumuzdur."

AYDIN: EBELİĞİN GÖREV ALANINI GENİŞLETMEK ZORUNDAYIZ

Rektör Prof. Dr. Sabahattin Aydın da ebeliğin insanlık tarihi kadar eski olduğunu kaydetti. Eğitim düzeyi artırıldıkça ebeliğin işlerliğinin azaldığını ifade eden Aydın, meslekler arasında

paylaşmaların kargaşaya neden olduğunu, ebelik eğitimi ve müfredatı ile ilgili sorunlar yaşandığını söyledi. İstanbul İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal Memişoğlu da ebelik mesleğinin çok daha etkin hale gelmesi gerektiğini ifade etti. Özellikle son yıllarda doğumun fizyolojik tarafının zayıfladığını, cerrahi yönünün ağırlık kazandığını belirten Memişoğlu, sezaryenin bir ameliyat olduğunu hatırlattı.

27.4.2018



Türkiye'nin ticaret rotaları

Türkiye'nin ithalat ve ihracata yatkınlığını incelediğim bu yazıda ticaretin Kayseri Kültüpe'ye dayanan tarihine, dünyanın ilk borsası olarak bilinen Kütahta'daki Aizona binasına, Baharat ve İpek Yollarına yakından bakacağız.

DIŞ TİCARET 8'de



5 parasız dünya turu

Hepimiz bir yerlere gitmek, dünyayı gezmek istiyoruz ama bunu yapmamıza engel gibi görünen ilk şey "para" oluyor. 5 parasız dünya turuna çıkmak güzel bir fikir ama bu maceraya Türkiye'den başlamak işleri oldukça zorlaştırıyor.

GEZİ 10'da



Bayram sofraları hiç tatlısız olur mu?

Bayramların en tatlı yanı, sofralara misafir olan tatlılar olsa gerek. Türk mutfağı bu tarafla da çok zengin. "En sevdiğiniz tatlı ne?" diye sorsam iddia ediyorum, en az iki tatlı arasında kalırsınız.

GASTRONOMİ 11'de



7 bin öğrencimiz daha mezun oldu

'2018 Mezuniyet Töreni'mizde 12 fakülteden yaklaşık yedi bin öğrenci mezuniyet sevinci yaşadı. Kavacık Güney Kampüste düzenlenen törene Rektör Prof. Dr. Sabahattin Aydın, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Ceran, Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu İşletme Direktörü Özer Koca, İstanbul Medipol Üniversitesi Hastanesi Medikal Direktörü Prof. Dr. Gazi Yiğitbaşı, fakülte dekanları, akademisyenler, öğrenciler ve aileleri katıldı. Törende önce dereceye giren öğrencilere plaketleri tak-

dim edildi, ardından sırayla sahneye çıkan öğrenciler diplomalarını aldıktan sonra keplerini havaya fırlattı. Törende Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesinin ilk mezunu olan Türk Müziği öğrencileri kısa bir konser verdi. Bando XL Grubunun da performansıyla eşlik ettiği tören, #MedipolMezuniyet2018 hashtagi ile sosyal medyada da yankı uyandırdı.

19-21.6.2018



Futbolun yaşayan efsanesi Diego Maradona

Ülkesine ve oynadığı kulüplere sayısız kupalar kazandırmış "20. yüzyılın oyuncusu" olarak adını altın harflerle tarihe yazdırmış, futbolun yaşayan efsanesi Maradona, hala sokakta futbol oynayan çocukların kalplerinde ve formlarında...

SPOR 12'de



Obeziteye karşı 'HADİ Medipol, HADİ Türkiye'

İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi tarafından obezite konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla iki panel düzenlendi. 'HADİ Medipol, HADİ Türkiye' sloganıyla yola çıktıklarını söyleyen İMÜ Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Gülden Z. Omurtag eczacıların, hekimlerin ve diyetisyenlerin gelecek nesillerin sağlığı için obeziteye karşı mücadele etmesi gerektiğini söyledi.

İstanbul Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi tarafından 14 Mayıs Eczacılık Günü'nde obeziteye karşı farkındalık oluşturmak amacıyla iki panel düzenlendi. Paneller, katılımcıları hareket ettiren bir aktiviteyle başladı. Katılımcılar koltuklara bırakılan küçük su bidonu, vida, kese kâğıdı ve tahta sopaları kullanarak, farklı ses gruplarından çıkan ortak ritimle hem hareket etti

hem de keyifli vakit geçirdi. Etkinlikler süresince yapılan ölçümlerde katılımcıların ortalama vücut kitle endeksi ise 23 çıktı. Güney Kampüs Konferans Salonunda yapılan panellerde tedavi edilebilen kronik bir hastalık olan obeziteye dikkat çekildi. Dr. Ecz. Metin Uyar'ın moderatörlüğünde yapılan 'Alışkanlıklarını Değiştir' konulu ilk panele Uluslararası Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Abdülkadir Ömer, Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Gülden Omurtag, Psikolog Dr. Beyza Bayraktar ve Novo Nordisk Türkiye Medikal Direktörü Demet Özkaya konuşmacı olarak katıldı.

DÜZENLİ YAPILAN SPOR OBEZİTE RİSKİNİ AZALTIYOR

Panelin ilk oturumunda söz alan İMÜ Eczacılık Dekanı Prof. Dr. Gülden Z. Omurtag, 14 Mayıs

Eczacılık Günü'nün 50 yıldır çeşitli etkinliklerle kutlandığını, obeziteye dikkat etmek için 'Hadi Medipol, Hadi Türkiye' sloganıyla yola çıktıklarını söyledi. İMU UTF Dekanı Prof. Dr. Abdülkadir Ömer ise obeziteyi en basit anlamında vücut yağ kitlesinin artması olarak tanımladı. Etkinlik kapsamında düzenlenen "Dengeli Beslen, İyi Yaşa" konulu ikinci panel ise sunucu Murat Güloğlu'nun moderatörlüğünde, diyetisyen ve aşçı Ayça Alara Aycan ve fitness eğitmeni Murat Bür'ün katılımıyla gerçekleşti. Ayça Alara Aycan, kilo aldırmayan lezzetli tariflerini ve sırlarını öğrencilere yönelik pratik uygulama yöntemleriyle paylaştı. Murat Bür ise düzenli olarak yapılan sporun obezite riskini azaltarak sağlıklı yaşama olan katkısını sahnede göstererek anlattı. 15.5.2018

Beyin pili ameliyatı olan 329 hasta Guinness Dünya Rekoru kırdı

Parkinson hastalarının 'büyük buluşması' gerçekleşti, 329 hasta aynı salonda buluşarak Türkiye'de tıp alanındaki ilk Guinness rekoruna imza attı. '11 Nisan Dünya Parkinson Günü' öncesinde Parkinsona dikkat çekmek üzere yapılan rekor denemesi Beyin Pili Hastaları Derneği (BeyPilDer) tarafından Medipol Eğitim Sağlık Grubu himayesinde düzenlendi. Çoğunluğu Medipol Mega Üniversite Hastanesinden Dr. Ali Zırh'ın

beyin pili ameliyatını gerçekleştirdiği yurt içinden ve yurt dışından 329 Parkinson hastası aynı salonda buluştu. Grand Cevahir Hotel ve Kongre Merkezi'nde yapılan etkinlikte Parkinsonlu hastalar perküsyon çalarak Anadolu Ateşi dansçılarına eşlik etti, etkinlikte Gülben Ergen de şarkılarıyla yer aldı. Rekor danışmanları Prof. Dr. Orhan Kural ve Aydın Türkgücü'nün de aralarında olduğu hakem heyeti rekoru ilan etti. 7.4.2018



'Erdal Bakkal': Bilgi hayal gücüyle var olmalı

Leyla ile Mecnun dizisinde canlandırdığı Erdal Bakkal rolüyle hafızalara kazınan oyuncu Cengiz Bozkurt, Medipol öğrencileri ile buluştu. Farabi Talks tarafından düzenlenen İngilizce söyleşisinde Bozkurt, bilginin hayal gücüyle var olması gerektiğini belirtti.

Medipol Üniversitesi iş birliğiyle faaliyetlerini sürdüren Farabi Talks'a konuk olan oyuncu Cengiz Bozkurt öğrencilerle buluştu. Kuzey Kampüs CZ25'te İngilizce yapılan söyleşi "Sanat, Yaşam, Filmler ve Ötesi" temasıyla düzenlendi. Halen Jet Sosyete dizisinde de rol alan Bozkurt, oyunculuk kariyerini anlattığı konuşmasında en büyük tutkusunun sahnede olmak olduğunu söyledi. Konuşmasında Albert

HEPDAK akreditasyonu, düzenlenen törenle kutlandı



İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünün Hemşirelik Eğitim Programları Değerlendirme ve Akreditasyon Derneği (HEPDAK) tarafından akredite edilmesi düzenlenen törenle kutlandı. Sunuculuğunu Öğr. Gör. Dr. Pınar İrmak Vural'ın üstlendiği törene başta Rektörümüz Prof. Dr. Sabahattin Aydın, Rektör Yardımcımız Prof. Dr. Ömer Ceran ve HEPDAK Temsilcisi Doç. Dr. Dilek Özmen olmak üzere fakülte dekanlarımız, enstitü ve MYO müdürlerimiz ile öğrencilerimiz katılım gösterdi. Güney Kampüs Konferans Salonunda düzenlenen törenin açış konuşmasını Hemşirelik Bölüm Başkanı Dr.

Öğr. Üyesi Nihal Sunal, HEPDAK Temsilcisi Doç. Dr. Dilek Özmen ve Hemşirelik Bölümü Öğrenci Temsilcisi Hatice Yılmaz yaptı. Açış konuşmasında HEPDAK tarafından akredite edilme sürecini anlatan Dr. Sunal, akredite edilen ilk vakıf üniversitesi olmanın gururunu yaşadıklarını söyledi. Hemşirelik eğitim programları için akreditasyon, değerlendirme ve bilgilendirme çalışmaları yapan HEPDAK'ın temsilcisi Doç. Dr. Dilek Özmen ise Türkiye'de hemşirelik eğitiminin kalitesinin yükseltilmesine, daha iyi eğitilmiş hemşireler yetiştirilmesine ve toplumun sağlığının geliştirilmesine katkıda bulunmayı amaçladıklarını söyledi. 14.5.2018

Yenilikçi Mikroskop Teknolojileri Merkezimiz açıldı



İstanbul Kalkınma Ajansı (İSTKA)'nın desteğiyle kurulan Yenilikçi Mikroskop Teknolojileri Merkezimiz; İstanbul Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sabahattin Aydın, İSTKA Genel Sekreteri Özgül Özkan Yavuz, öğretim üyeleri ve araştırmacıların katıldığı toplantının ardından açıldı. Kavacık Kuzey Kampüste düzenlenen toplantıda açış konuşmasını yapan merkezin yürütücüsü Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Dr. Muham-

med Fatih Toy, merkezde optik mikroskoplar üzerine çalışmaların yapılacağını açıkladı. Gözümüzle algılayamadığımız objeleri bu mikroskoplar sayesinde görebileceğimizi ifade eden Toy, bu teknolojinin dünyada büyük bir pazara sahip olduğunu söyledi. Türkiye'nin mevcut pazarda henüz yerini alamadığının altını çizen Toy, merkezde yapılacak Ar-Ge faaliyetleriyle Türkiye'nin yüksek teknoloji ihtiyacının karşılanmasının amaçlandığını belirtti. 18.1.2018



Nuri Özcan, sanat ödülüne layık görüldü

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Tiran Üniversitesi ve Türkiye Maarif Vakfının düzenlediği ödül töreni Arnavutluk'un başkenti Tiran'da yapıldı. Ödül törenine Türkiye Cumhuriyeti Dışişleri Bakanı Mevlüt Çavuşoğlu'nun yanı sıra Arnavutluk Cumhurbaşkanı İllir Meta, Arnavutluk Kültür Baka-

nı, Tiran Üniversitesi Rektörü ve akademisyenler katıldı. Medipol Üniversitesi Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Müzik Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Nuri Özcan "Bilim ve Sanat" alanında ödül almaya hak kazandı. Özcan ödülünü, Dışişleri Bakanı Mevlüt Çavuşoğlu'nun elinden aldı. 15.12.2017

MEDİPOST
Medipol Üniversitesi Öğrenci Gazetesi
Temmuz-2018, Sayı: 15

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Prof. Dr. Gürkan Öztürk

Yayın Yönetmeni
Ömer Çakkal

Yayın Koordinatörü
Açelya Özsevdim Çelenk

Grafik - Tasarım
Sertan Vural - Medicomia

Katkı Sunanlar
A. Eren İşler, Binnur Atanur, Büşra Ekşioglu, Didem Çelik, Dilek Şimşek, Gökçe Kaba, Melisa Akköse, Sıla Ayıldızoglu, Sinem Doğruer, Şeyma Güner

Yönetim Adresi
Medipol Üniversitesi
Kavacık Mah. Ekinçiler Cad. No.19
34810 Kavacık Kavşağı
Beykoz - İstanbul
Tel: 0216 681 53 66

Baskı
Ege Basım Ltd. Şti.
Esatpaşa Mah. Ziyapaşa Cad. No: 4
Ege Plaza Ataşehir / İstanbul
Tel: 0216 472 84 01



Einstein'ın "Hayal gücü bilgiden daha önemlidir." sözüne atıf yapan Bozkurt, bilginin hayal gücüyle var olması gerektiğinin altını çizdi. Öğrencilerin sorularını da yanıtlayan Bozkurt, Erdal Bakkal rolüyle yer aldığı Leyla ile Mecnun dizisine ilişkin de "Benim için en keyif verici projelerden biri ancak hayattaki her şeyde ulaştığımız bir tatmin noktası vardır ve bazen sadece o noktada bırakmak isteriz." dedi. 27.2.2018



Genç şarkıcı Edis İMÜFEST'te sahne aldı

İMÜFEST'18 yaklaşık 10 bin öğrencinin katılımıyla Kavacık Kuzey Kampüsümüzde gerçekleştirildi. Türk pop müziğinin yükselen yıldızı Edis Görgülü sevilen şarkılarını Medipol öğrencileri için söyledi. İstanbul Medipol Üniversitesi Bahar Şenliği İMÜFEST'18, yoğun bir katılımıyla Kavacık Kuzey

Kampüste gerçekleşti. İstanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci Konseyinin organize ettiği Şenlikte yiyecek-içecek çadırları ve öğrencilerin hoşça vakit geçirebilecekleri langırt-rodeo oyun platformları da yer aldı. Öğrencilerimizin kısa bir Türk Müziği performansı da sergilediği festivalde Gencer Savaş

Bandosu da sahne aldı. Festivalin finalinde son dönemin yeni pop yıldızı Edis Görgülü öğrencilerimize unutulmaz anlar yaşattı. Sevilen şarkıları 'Roman', 'Çok Çok' ve 'Dur De' başta olmak üzere birçok şarkıyı yorumlayan Edis'in sahne performansı büyük beğeni topladı. 12.5.2018

Japon tıpçılar doğuma yardımcı tedavi yöntemlerini anlattı

Japonya Ikuei Üniversitesinden Prof. Akira Yoshihara ve Dr. Susumu Odai, doğuma yardımcı tedavi yöntemlerinden akupunktur ve moksayı İstanbul Medipol Üniversitesinde anlattı. Haliç Kampüsünde gerçekleşen konferansa, aralarında Eski Başbakan Ahmet Davutoğlu'nun eşi Sare Davutoğlu'nun da yer aldığı hekim, ebe, hemşire ve fizyoterapistlerden oluşan 200'e yakın



katılımcı konuk oldu. Açış konuşmasını Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Ebelik Bölüm Başkanı Öğretim Üyesi Dr. Filiz Okumuş'un yaptığı konferansta akupunktur ve moksada tedavi yöntemleri hem teorik hem de uygulamalı olarak anlatıldı. Akupunkturda küçük iğnelerle vücudun belli yüzeyleri-

ni uyardıklarını ifade eden Prof. Akira Yoshihara bu yöntemin kan dolaşımını hızlandırdığını söyledi. Moksada pelin otu saplarının yakılarak vücuda temas ettirildiğini belirten Yoshihara, bu yöntemle de bağışıklık sisteminin güçlendirildiğini vurguladı. 22.3.2018

Mimarlık öğrencileri Reşadiye'yi restore edecek



Muğla'nın Datça ilçesinde geçen yıl 21 Temmuz'da meydana gelen Gökova

Depremi'nden en fazla etkilenen Reşadiye'nin tescilli taş evleri, İstanbul Medipol Üniversitesi

Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin restorasyon ve röleve çalışmalarıyla belgelenen. İstanbul Medipol Üniversitesi ile Datça Belediyesi arasında hazırlanan protokol çerçevesinde, 3. sınıfta okuyan 60 öğrenci 6 gün boyunca depremde hasar gören binalar üzerinde incelemelerde bulundu. 'Röleve restorasyon' dersi kapsamında, zarar gören binaların hasar tespit belgeleme çalışmalarını ve röleve restorasyon projelerini yapacak olan öğrenciler, buradaki çalışmalarını tamamladıktan sonra onarım önerilerini içeren çalışmalarını rapor halinde ilgili kurumlara iletecek. 14.3.2018

Tıp Fakültesi öğrencimiz Kumru Yalınbaş'a 'Genç Araştırmacı' ödülü

İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi 6. sınıf öğrencisi Kumru Yalınbaş, Başkent Üniversitesi Adana Dr. Turgut Noyan Araştırma ve Uygulama Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü tarafından 4.'sü düzenlenen Bahar Pediatri Günleri sempozyumunda 'Genç Araştırmacı' ödülüne layık görüldü. İntörn Yalınbaş'ın, "İlkokul Öğrencilerinde Anksiyete Bozukluğu Sıklığı ve Türlerini Belirlemeye Yönelik Okul Taraması" başlıklı sözlü bildirisi jüri tarafından övgüye değer bulundu. Danışmanlığını Medipol Üniversitesi Uluslararası Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Dr. Nüket Güler Baysoy'un yaptığı çalışmaya İntörn Abdullah Küçük Hüseyin, İntörn Büşra Öztürk ve İntörn Melikcan Şahin de katkı sundu.



Aynı sempozyumda Tıp Fakültesi öğrencilerimiz Cansu Tekin, Kübra Çinko, Merve İşeri ve Lala Mamadlı da bildirimlerini sundu. 15.3.2018

Medipol'de kripto para dersi veriliyor

Son yıllarda finans dünyası başta olmak üzere tüm dünyada yankı uyandıran kripto para birimleri, Medipol'de, "Blockchain (Blokzinciri) Teknolojisi, Bitcoin ve Kripto Paralar" ismiyle seçmeli ders olarak okutuluyor. Öğretim Görevlisi Nurullah Mahmut Dündar ta-

rafından verilen ders, alanında ilklerden biri. Ders kapsamında Blockchain (Blokzincir) teknolojisinin nasıl ortaya çıktığı ve sistemin çalışma mantığı, kripto para Bitcoin'in işleyiş mekanizması, güvenilirliği ve geleceği farklı boyutlarıyla ele alınıyor. 9.2.2018



'Bugünün Yemeği' hazır

Yemek tarifi almak için geleneksel kitap ve dergiler yerine dijital kaynaklara yöneldiğimiz bir gerçek. Bu eğilimin sonucunda birçok mobil uygulama hayata geçti ve yenileri de hızla gelmeye devam ediyor. Bu kapsamda İstanbul Medipol Üniversitesi İşletme ve Yönetim Fakültesi Uluslararası Ticaret ve Finansman Bölümünde okuyan Sinan İzol 'Bugünün Yemeği' uygulamasını geliştirdi. Ücretsiz olan uygulama pek çok yemeğin tarifini ve hazırlık süresini fotoğraflarla birlikte sunuyor. Aynı zamanda uygulama üzerinden yemek tarifi paylaşılıp yemek yaparken eksik olan malzemenin siparişi verilebiliyor. Yiyecekleri kamerayla tanıyıp kalorini hesaplayan 'Bugünün Yemeği', diyet ve çocuk menülerini de yemek severlerin hizmetine



sunuyor. Programın geliştiricisi İzol, Google Play Store'da aktif hale gelen uygulamanın ev hanımlarını büyük dertten kurtaracağını, çalışan insanlar için de pratik ve lezzetli tarifler sunduğunu söyledi. 9.3.2018



İki ruh: Bipolar!

Hiç etrafınızdaki birine “Hareketlerine anlam veremiyorum!” dediğiniz oldu mu? Sürekli tavırları değişen, bir olaya dayanmaksızın bir anda çok mutlu, enerjik, bir anda çok mutsuz olan birileri mesela...

Günümüzde çoğumuzun etrafındaki kişilerde bulunabilecek özelliklerden bahsediyorum ancak olayı biraz daha farklılaştırırsak bir psikolojik rahatsızlığa rast geleceğiz. Nasıl bir farklılaş-tırmak dersiniz iki uç düşünelim. Bu iki ucun bir ucunda neşelilik hali, mutluluk ve enerji var, diğer uçta ise mutsuzluk, hüznün hali ve düşük enerji belki depresyon diye adlandırabileceğimiz bir duygu durumu var.

Günlük yaşantımızda normal olan bu duyguları insanlar, belirli bir olay olmadıkça ortalama seviyelerde yaşar. Bir olay yaşandığında da depresif ruh haline veya neşeli ruh haline bürünüp daha

sonra yine orta düzeyli duygu durumlarına geri döner. Yani bu iki uç, duygu durumlarının doruk noktasını ifade eder.

Bazı insanlardaysa, bu iki uç arası geçiş çok hızlı ve aniden olabilir. Hatta bu geçiş sizde iki farklı insanla görüşüyor hissi uyandırabilir. Bu geçişin çok hızlı olduğu ve daha birçok belirtinin görüldüğü bu durumu psikologlar eski ismiyle “iki uçlu mizaç bozukluğu”, yeni ismiyle “bipolar” bozukluk olarak adlandırıyorlar.

Bipolar bozukluk, 20-25 yaşlarında başlayıp kadın ve erkeklerde eşit oranda görülür. Bipolar bozukluğun görülme nedenleri arasında genetik faktörler, beyin kaynaklı

biyolojik faktörler ve stres veya travma içeren olayların yaşanması sayılabilir.

Kulağa sevimsiz ve korkutucu gelen bu hastalık aslında baş ağrısı kadar normaldir. Baş ağrısı yaşayan bir bireyin gösterdiği tavırlar nasıl normal karşılanıyor ve gerekli tedaviyi alması garipsenmiyorsa bipolar bozukluk yaşayan bireyin gerekli tedaviyi görmesi gerekir. Kişinin takındığı tavırlar diğer insanlara göre normal karşılanmasa da dışlanmak yerine toplumda aktif rol almalarını sağlamak daha doğru bir yol olur. Unutulmamalıdır ki, her rahatsızlık herkesin başına gelebilir ve farklılıklar bizim değerlerimizdir.



Farkında olmadan yalan mı söylüyoruz?

Birileri size yalan söylese eminim ki çok sinirlenirsiniz, peki siz hiç birilerine yalan söylüyor musunuz? Fakat bir farkla, farkında olmadan...

Kulağa çok garip geliyor bir insanın farkında olmadan yalan söyleyebilmesi. Çünkü her insanın ufak tefek beyaz yalanlar söylediğini biliyoruz, kendimizi kandırmaya gerek yok ama bu küçük yalanları bilinçli bir şekilde söylüyoruz. Peki, öyleyse farkında olmadan yalan nasıl söylenir? Ya yalan söyleyen siz değil de belleğiniziz? Belleğiniz size bir oyun oynuyor ve sizi kandırıyor olabilir mi?

İşlerin daha da karmaşık hale geldiğinin farkındayım. O zaman bu olaylara biraz anlam kazandırmak amacıyla Elizabeth Loftus'a söz verelim. 1944 doğumlu, psikolog Elizabeth Loftus, anılar daha doğru ifade etmek gerekirse yanlış anılar üzerine çalışıyor. Hatta bu konuyu katıldığı “TED Talks” konuşmaları olarak adlandırılan dünyaca ünlü programda ele

aldı ve verdiği çarpıcı örneklerle insanları bir hayli şaşırttı.

Ünlü psikolog Loftus, bir olay yaşanıp üzerinden belirli bir süre geçtikten sonra beynimizin olayı yanlış hatırladığı, yaşadıklarımızı üzerine farkında olmadan başka olaylar eklediğimizi veya çıkardığımızı savunuyor. Bu olayı da, beynimizin ve hafızamızın çalışmasındaki gayet doğal bir evre olarak tanımlıyor. Bellek nasıl olayları tutmamızı sağlıyor, hatırlamamıza yardımcı oluyorsa yanlış hatırlamayı da düzenin olağan parçası olarak görüyor. En garip örneğe trafik kazası olaylarında görgü tanıklarının verdiği birbirinden farklı ifadeler. Eğer siz de Elizabeth Loftus gibi belleğe meraklıysanız ve beynimizin bizi nasıl kandırdığını merak ediyorsanız Loftus'un TED Talks konuşmasını mutlaka izlemelisiniz.

Özgüven türleri

Herkes kendini keşfetmek ister. Peki siz kendinizi neye göre tanımlıyorsunuz? Sizce arkadaşlarınızın yanında mı, ailenizin yanında mı, tek başınıza mı yoksa tanımadığınız insanların bulunduğu bir ortamda mı gerçek sizsiniz?

Ailenizin yanında çok sessiz, arkadaşlarımızla çok neşeli veya toplulukta içinize kapanık mısınız? Hadi sizi keşfedelim!

Özgüven üçe ayrılır; abartılı, yüksek ve düşük. Abartılı özgüven, herkesi kendine rakip olarak gören, daima rekabet içinde olan (rekabet iyidir ancak çalışma temposunu olumlu etkilediğinde. Unutmayın zararlı hırs başarı getirmez.), öz eleştiri yapmayan insanlarda görülür. Abartılı özgüvene sahip kişiler diğer insanlarla da sağlıklı iletişim kurarken zorluk yaşarlar bu nedenle bu özgüven türünü negatif olarak nitelendirebiliriz.

Yüksek özgüvene sahip olan kişilerse kendilerine değer



verirler, karşılına çıkan problemler karşısında cesur olurlar, yaptıkları işlerden emin olurlar ve bu enerjilerini günlük hayatlarına yansıtırlar, bu da mutlu bir yaşam sürmelerini sağlar. Özgüven üzerine sayısız çalışma yapmış Amerikalı ünlü psikoterapist Nathaniel Branden'in bu konu hakkında bir sözü de vardır: “Özgüveni yüksek kişiler, başkalarından üstün olmaya çalışmaz. Değerlerini, kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak ölçmeye çalışmazlar. Onlara mutluluk veren şey, kendileri olmaktır, başkalarından üstün olmak değil.”

Düşük özgüvene sahip kişilerin genellikle kendilerine verdikleri değer düşük olur, içlerine kapanık

olurlar ve cesaret konusunda iyi olduklarını söyleyemeyiz. Başarısızlık korkusu taşıyan bu insanlar sürekli düşük düzeyli de olsa kaygı içindedirler, hayatları acabalarla doludur.

Bu üç özgüven türünün hangisini kendinize daha yakın hissettiniz? Yakın hissettiğiniz tarafta problemler varsa özgüveninizi dengelemek için neler yapıyorsunuz? Unutmayın ki, hangi özgüven türüne sahip olursanız olun özgüven türünüz değişebilir, kendinizi keşfedebilir ve hayata daha olumlu bakmaya başlayabilirsiniz. Yeter ki isteyin!



Şah için vezir ne anlam taşıyorsa...

Bir ülke dış politikalarını oluştururken neleri ya da kimleri göz önüne alıyor? Dünya siyasetinin aktörleri sadece ülkeler mi? Daha genel soralım, uluslararası organizasyonlardan ne kadar haberdarız? En önemlisi, Türkiye'nin onlarla ilişkilerini biliyor muyuz? Bu yazıda gündemden biraz uzak ama dünya politikasının kalbi olan milletlerarası örgütlerden ve Türkiye'nin bunlarla ilgili konumundan bahsedeceğiz.

Bundan sadece bir yüzyıl önce, eski diplomasi dediğimiz yapıda, askeri ekonomik ve toprak yönünden zengin olan devletler dünya siyasetinde söz sahibiydiler ve sadece ülkeleri ve ona bağlı faktörleri satranç tahtasında görürlerdi. Ancak Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra kurulan Milletler Meclisi ile ilk şekilleri ortaya çıkan uluslararası kuruluşlar, özellikle 1945'ten sonra dünya siyasetinin satranç tahtasında yerlerini aldılar. Peki, sizce, bir uluslararası örgüt feda edilebilen, ilk olarak öne sürülebilen piyon mudur yoksa şah için vezir neyse, NATO da Amerika için o mudur? Bu sorunu cevabı için önce "uluslararası örgüt"ün tanımını yapalım.

İki tür uluslararası organizasyon çeşidinden söz edebiliriz. Birincisi, devletler tarafından uluslararası düzeydeki ortak faaliyetler için kurulan uluslararası örgütler; ikincisi ise aynı amaçla kurulan ancak özel kuruluş statüsündeki sivil toplum kuruluşları. Başlıca ele aldığımız uluslararası örgütleri; küresel ya da bölgesel, ekonomik, politik ya da askeri olmak üzere kategorilere ve alt başlıklara ayırabiliriz.

Küresel örgütlere örnek olarak hepimizin kulağında olan Birleşmiş Milletler ilk sırada. BM, küresel-siyasal bir örgütken Dünya Ticaret Örgütü (WTO), Dünya Bankası (WB) ve Uluslararası Para Fonu (IMF) küresel-ekonomik olarak adlandırabileceğimiz iş birliği örgütleri. Yakın tarihin gösterdikleri ışığında, tüm bu uluslararası örgütlerin dünya politikasında yadsınamayacak güç ve etkileri mevcut.

Soğuk savaşın bitiminden sonra tek kutuplu ve 2000'li yılların

başından itibaren çok kutuplu kabul edilen uluslararası sistemde yeni ve etkili bir faktör daha var: Bölgesel düzeydeki uluslararası örgütler.

Avrupa Birliği

Dünya siyasetinin en tanınmış aktörlerinden biri ve kabul edildiği üzere kendi kıtası ile dünyada söz sahibi bir bölgesel örgüt. Kendi kıtasında çünkü ulus üstü idari yapısıyla üye devletler AB'ye karşı yükümlüler. Dünya siyasetinde ise bu yapı, sahip olduğu potansiyeller ile ekonomi gibi temel konularda göz ardı edilemiyor. Peki, 7 kıtadan oluşan dünyada, AB tek bölgesel aktör mü?

"Şangay İş Birliği Örgütü" (SCO)

Bilinen adıyla "Şangay Beşlisi" bir alternatif olarak yurt içinde de gündeme geldi. Örgüt; Rusya, Çin, Kazakistan, Kırgızistan ve Tacikistan beşlisinin 1996'da sınır güvenliği, siyasi dayanışmanın sağlanması ve ticaret ve enerji iş birliği amacıyla kuruldu. 2001'de Özbekistan ile 2017'de Hindistan ile Pakistan'ın katılımlarıyla mevcut üye sayısı sekize yükseldi. Türkiye bu örgüt ile "diyalog ortağı" ülke statüsünde ilişkilerini sürdürüyor.

Güneydoğu Asya Ülkeleri Birliği (ASEAN)

Vietnam Savaşı'na binaen Ağustos 1967'de Filipinler, Malezya, Endonezya, Taylan ve Singapur tarafından kuruldu. Bölgesel barışın ve güvenliğin sağlanması, üye ülkeler arasında ekonomik, teknik, kültürel ve sosyal alanlarda iş birliğinin kurulması ve hukukun üstünlüğünün ve Birleşmiş Milletler ilkelerinin gözetilmesi amaçlarını taşıyor. 10 tane tam üye, arasında AB'nin bulunduğu 10 "Diyalog

Ortağı" ve arasında Türkiye'nin de bulunduğu 4 "Sektörel Diyalog Ortağı" ülke ile geniş bir ilişki ağına sahip. AB derecesinde olmasa da nükleer silahlanma gibi konularda devletler için bağlayıcı antlaşmaları var.

Kuzey Atlantik Serbest Ticaret Anlaşması (NAFTA)

Kanada, Meksika ve Amerika arasında 1994'te hayata geçirildi. Kıta ülkelerinin ticaretlerini, ithalat kotalarını ve gümrük vergileri-

Güney Ortak Pazarı (MERCOSUR)

Nihai olarak 1991 yılında Brezilya, Arjantin, Paraguay ve Uruguay'ın devlet başkanları tarafından Asuncion Antlaşması imzalanarak kuruldu. Temel amacı mal, hizmet ve insanların üye ülkeler arası serbest dolaşımı, ortak gümrük birliği uygulamaları ve Güney Amerika kıtasının istikrarına katkıda bulunmak. 2006'da Venezuela'nın katılımı-



ni esneterek geliştirme amaçlarına hizmet ediyor.

İslam İş Birliği Konferansı (OIC)

Mevcut 57 üyesi ile Birleşmiş Milletlerden sonra dünyanın ikinci en geniş milletler arası örgütü. Eylül 1969'da Fas'ın başkenti Rabat'ta, Ağustos ayında meydana gelen Kudüs ve Mescid-i Aksa olayına binaen kuruldu. 13. İslam Zirvesi'ne ev sahipliği yapan ülkemiz, kurucu üyeler arasında.

la mevcut üye sayılarına ulaştı. Türkiye 2011'de gözlemci üyelik için başvurdu.

Batı Afrika Devletleri Ekonomi Topluluğu (ECOWAS)

Mayıs 1975'te 15 Batı Afrika devleti (..Burkina Faso, Fildişi Sahili, Gana, Gine, Mali, Nijer, Nijerya, Senegal..) tarafından devletlerin bireysel yeterliliklerini teşvik etme ve ortak para birimi, mal, hizmet ve insanların serbest dolaşımı da dahil olmak üzere ekonomik iş

birliği yoluyla ticaret bloğu oluşturma amaçlarıyla kuruldu. Türkiye 2005'ten itibaren "gözlemci" statüsüyle ilişkilerini sürdürüyor.

Güney Asya Bölgesel İş Birliği Örgütü (SAARC)

1980 yılında temelleri atılan örgüt, 1985 yılında Hindistan, Pakistan, Bangladeş, Butan, Maldivler, Nepal ve Sri Lanka'nın devlet yöneticileri tarafından tüzük kabulüyle ilan edildi. 2007'de Afganistan tam üye oldu. Güney Asya devletlerinin ve insanların refahını, ekonomik gelişmesini, sosyal ilerlemesini sağlama ve devletler arası karşılıklı güven, anlayış ve iş birliğinin sağlanması gibi amaçlar taşır. Türkiye bu örgüte 2011'de "gözlemci üyelik" için başvurmuştur.

Güney Afrika Kalkınma Topluluğu (SADC)

Selef 1980'de Angola, Botswana, Lesotho, Malavi, Mozambik, Svaziland, Tanzanya, Zambiya ve Zimbabve ülke tarafından kurulan "Güney Afrika Kalkınma Eşgüdümü Konferansı (SADCC)" kabul ediliyor. Örgüt, 1992'de Namibya'nın katılımıyla SADC halini aldı. 2005'te Madagaskar'ın da katılımıyla üye sayısı 15'e ulaşan örgüt, diyalog ortağı ya da gözlemci üye kabul etmiyor. Kuruluş amaçları, halklar arasındaki tarih, kültür ve sosyal bağların güçlendirilmesi, fakirliğin azaltılması ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi, bölge barışının ve güvenliğinin sağlanması ve ekonomik ve siyasi gelişmelerin artırılması şeklinde sıralanıyor.

Karadeniz Ekonomik İş Birliği Örgütü (BSEC)

Temelleri 1980'lerde bölgenin karşılıklı gıda ve tüketim malzemeleri ve enerjiye olan ihtiyaçlarını karşılama fikri üzerine atıldı. Şubat 1992'de Türkiye'nin ev sahipliğinde gerçekleştirilen toplantıda, Türkiye, Rusya Federasyonu, Romanya, Azerbaycan, Ermenistan, Gürcistan, Moldova, Ukrayna ve Bulgaristan örgütün kuruluş temel belgesini onayladı. Haziran 1992'de "İstanbul Zirve Bildirisi" Yunanistan ve Arnavutluk'un katılımıyla imzalanıp resmen işlerlik kazandı. Serbest ticaret bölgesi yerine, bölge ülkeleri arasında çok tarafı olarak sektörel (...ticaret, iletişim teknolojileri, bilim, tarım, turizm...) etkileşimleri artırmayı ve geliştirmeyi amaçlıyor. 2017 Ocak-Haziran Dönem Başkanlığı'nı Türkiye'nin yürüttüğü örgütün 2018'in ilk yarı Dönem Başkanı Ermenistan oldu.

BM üyesi 193, gözlemci 2 devlet (Vatikan ve Filistin), ve uluslararası arenada sadece bazı devletler tarafından tanınmış 6 devlet (Tayvan, Kosova, Güney Osetya, Kuzey Kıbrıs, Batı Sahra ve Abhazy) şeklinde tanımlayabileceğimiz yaklaşık 200 tane devlet var. Bölgeleri ise saymak belki de mümkün değil çünkü kategorileri coğrafi, kültürel, etnik, dini ve ötesi. Bu durumda oluşturulmuş veya oluşturulabilecek bölgesel örgüt sayısı verdiğimiz örnek çok daha fazla.

Daha çok ekonomik temellere dayanmış bölgesel milletler arası örgüt örnekleri paylaşılmış olsak da siyasi arayışlar, ekonomik arayışlar ile bütüncül yapıdadır. Güçlü olsun ya da olmasın uluslararası örgütler sayıca devletlerden üstün durumdadır ve birlikte kuvvet doğar. Bir devlet tek başına siyasi arenada "vezir" olamasa da, günümüzde milletler arası örgüt aktörü buna imkân sağlayan bir faktör olmaktadır.

'Sağlık yönetimi'ne yeni bir bakış

Gelişen tıp teknolojileriyle birlikte sağlık sektörü oldukça hızlı bir şekilde büyümeye başladı. Özel hastane sayılarının artması, sağlık kurumlarının organizasyonel açıdan birer sağlık işletmesi gibi yönetilmesi ve bununla birlikte ivme kazanan sağlık turizmi, başarılı sağlık yöneticilerine olan ihtiyacı da kaçınılmaz hale getirdi.

Hepimizin bildiği üzere eskiden hastanelerin yönetimini başhekimler yürütüyor, yoğun tıbbi çalışmalarının ve hekimlik mesleklerinin yanı sıra yöneticilik rolünü üstleniyorlardı. Bu yoğun tempo ve iş yükü verimsizliklere yol açabiliyordu. Sağlık Bakanlığı Sağlıkta Dönüşüm Programı'yla beraber sağlık alanında yaptığı ciddi reform ve gelişmelerle; değişim süreçlerinin, politikalarının uygulamaya geçmesiyle birlikte daha profesyonel bir bakış açısıyla yönetilmesi için idari yönetimin sağlık yöneticileri, tıbbi yönetimin ise başhekimler tarafından yürütülmesinin daha verimli ve etkili sonuçlar elde edeceği kanaatine vardılar. Sağlıkta Dönüşüm Programı'yla birlikte Türkiye'de yürütülen sağlık reformları ve sağlık sektöründeki birtakım değişim ve gelişmeler sağlık yönetimi mezunlarının sahada üstlenecekleri sorumlulukları artırarak bu alanda sağlık yöneticilerine olan ihtiyacın önemini kaçınılmaz bir gerçek olarak gözler önüne seriyor. Buna göre, sağlık işletmeleri, kurumsallaşma ve işletme alanındaki gelişmelere de kulak vermeli. İşletmeler, ileri teknolojiyi kullanmak ve rekabette başarılı olabilmek için tıp alanındaki gelişmelerin yanı sıra işletmecilik ala-

nındaki gelişmeleri de takip eden sağlık yöneticilerini desteklemeli.

Sağlık yönetimi programı; genel kültür bilgisi, yönetim alan bilgisi (işletme, muhasebe, ekonomi, hukuk) ve sağlık kurumları yönetimi meslek bilgisi kazandıran ve teorik bilginin yanı sıra pratik bilginin



kazandırılması ve teorinin pratiğe dönüştürülmesi adına mesleki uygulama faaliyetlerine de ağırlık vererek sahanın gerektirdiği şartları ve beklentileri sağlayan multidisipliner bir sistem.

Sağlık yöneticileri sadece hasta-

nelerde değil, Sağlık Bakanlığının çeşitli bölümlerinde, ilaç ve tıbbi cihaz üreten işletmelerde, sigorta şirketleri ve özel sektörde sağlıkla ilgili farklı iş kollarında istihdam edilebiliyor. Her alanda olduğu gibi lisans eğitimlerinin yanı sıra,

yönetici adayları sektörde yükselişlerini değişen koşullara uyarlamada ve kendini gerçekleştirme düzeylerini arttırmada sürekliliği hedeflemeli. Sağlık Yönetimi bölümünde kariyerini şekillendirmek isteyen adayların sağlık alanına ilgili, iletişim gücü kuvvetli, hızlı karar alabilen, sabırlı, hoşgörülü ve yardımsever bireyler olması gerekmekte. Sektörde atılım yapmak isteye adayların sürekli gelişmeye odaklanmaları tavsiye ediliyor.

Bu mesleğin stratejik çıkış noktasının "Sağlık terminolojisine hakim yöneticiler yetiştirmek" olduğunu söyleyen üniversitemizin Sağlık Yönetimi Bölüm Başkanı Doç. Dr. Yeter Demir Uslu "Sağlık sektöründe yabancı yatırımcıların artması, ülkemizin sağlık turizmi

alanında oluşturduğu hedefler, yapılan yatırımlar ve demografik yapı itibarıyla sağlık alanındaki beklentilerimizin yeri değerlendirildiğinde; gelecek 10 yılda güçlü ve donanımlı sağlık yöneticilerine duyulan ihtiyaç büyük önem arz etmektedir." dedi. Doç. Dr. Uslu, amaçlarının "Tıbbi terminolojiye hâkim, işletme ve yönetim konularında yeterli düzeye ulaşmış, kurumunda rekabetçi avantaj oluşturabilen, teknolojinin getirdiği sürekli değişime cevap verebilen, disiplinler arası düşünebilen, takım çalışması yapabilen, sonuç odaklı, gelişime açık, etik kurallara bağlılığı ilke edinmiş ve yabancı dil bilen geleceğin sağlık alanındaki liderlerini yetiştirmek" olduğunu belirtti.

Medipol HIMSS'le 154 kamu hastanesini akredite etti

Sağlık Bakanlığı ve hastanelerde bilgi teknolojileri kullanımını uluslararası ölçekte akreditasyon sağlayan HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society) Avrupa 2013'te iş birliğine imza attı. Bakanlık ile HIMSS arasındaki bu protokolün çalışmaları 2017 yılı başından itibaren İstanbul Medipol Üniversitesi koordinatörlüğünde yürütülüyor. Bu protokolle bugüne kadar Türkiye'de 163 hastane seviye 6 sertifikası, İzmir Tire Devlet Hastanesi de seviye 7 sertifikası almaya hak kazandı. Avrupa'da sadece toplam 5 hastanenin seviye 7 sertifikası aldığı göz önünde bulundurulduğunda İzmir Tire Devlet Hastanesinin Avrupa'daki 5 hastaneden biri olması ülkemiz adına büyük bir onur ve ülkemizin tanıtımı için de önemli bir veri. Sadece 2017 yılında 154 hastane seviye 6 akreditasyonu kazandı. Çalışmaları koordine eden okulumuzun öğretim üyesi Dr. İlker Köse bu başarıyı, HIMSS çalış-

malarına akademik perspektifle yaklaşımlarına ve Bakanlığın üst düzey desteğine bağlıyor.

HIMSS EMRAM kriterlerinin uygulanması bize ne gibi faydalar sağlayacak?

Sağlık kayıtları güvenilir olacak

Dijital hastanelerde elektronik sağlık kayıtlarının güvenilir bir şekilde tutulması, saklanması ve raporlanmasına imkân sağlayarak hastaların tedavi süreçlerinin bir bütün olarak takip edilmesini sağlayacak.

Teşhis hızlanacak

Bu uygulama teşhiste ve hasta işlemlerinde hız kazandıracak, tıbbi değerlendirmelerde doğruluk ve kaliteyi artıracak.

Hastanede yatış süresi kısıllanacak

Tüm verilerin dijital ortamda kaydedilmesi ve gerektiğinde bu verilere hastane içinden veya dışından anlık erişilmesiyle iş



süreçleri hızlanacak. Hastaların hastanede bekleme ve yatış süresi en aza inecek ve bununla birlikte hastaya ayrılan vakit artacak.

Hatalar azalacak

Dijital ortamda sunulan kolaylıklar sayesinde iş yoğunluğu azalacak ve bununla beraber tıbbi ve idari hatalar en aza inecek.

Hastanın tıbbi geçmişini doktora hatırlatılacak

Hastanın daha önce sisteme kaydedilmiş bir ilaca alerjisi varsa sistemden verilen uyarılar sayesinde hekime bu ilacın uygulanması isteminde

hatırlatmalar yapacak.

İlaç etkileşimleri takip edilecek

Farklı ilaçların aynı anda uygulanması sonucu ortaya çıkabilecek yan etkiler yine sistem tarafından tespit edilecek ve hekime uyarı verecek.

Doğru hasta-doğru ilaç kontrolü yapılacak

Hasta başında ilaç uygulaması yapılması sırasında HIMSS'in "Kapalı Döngü İlaç Yönetim Sistemi" dahilinde eczaneden her biri ayrı ayrı barkodlanmış olarak hasta başına gelen ilaçların

uygulanması sırasında hemşirenin önce hastanın kolundaki barkodu sonra da ilaç üzerindeki barkodu okutması ile doğru hasta-doğru ilaç kontrolü yapılmış olacak ve bu sayede hasta güvenliği sağlanacak.

Yanlış saatte ilaç verilemeyecek

Yine hemşirenin hasta başında barkodu okutarak yaptığı doğrulama esnasında eğer hemşirenin uygulayacağı ilacın saati geçmişse sistem uyarı verecek ve hekimin bilgisi dahilinde ilacın verilme saatinin tekrar güncellenmesini isteyecek.



Erasmus maceram

Erasmus, Avrupa Birliği tarafından eğitim, iş deneyimi, gençlik değişimi ve spor alanlarında kişilerin kendilerini geliştirmeleri için hazırlanmış bir program. Öğrencilerin yurt dışında bir üniversitede eğitim görmelerine veya staj yapmalarına imkân tanıyor. Benim için ise hedeflerime ve hayallerime giden yolun başlangıcı...

Beslenme ve Diyetetik öğrencisi olarak Erasmus'la Hollanda'ya gitmek muhteşem bir deneyimdi. Nijmegen şehrinde HAN University of Applied Sciences da Minor Sports Nutrition programına katıldım ve başarıyla tamamladım. Program dili İngilizce ve yarım dönemlikti, bu yüzden Erasmus'u uzatmak gibi bir durumum olmadı ama açıkçası bir dönem daha kalıp kendime daha fazla şey katmak istedim de değil. Uzmanlığımda "Spor Beslenmesi"ne yönelmek istiyordum, bu yüzden kendimi geliştirebileceğim bir şey gerçekleştirdiğim için şanslı olduğumu ve doğru bir karar verdiğimi düşünüyorum.

Hazırsanız Nijmegen'deki yaşamımı anlatmaya başlıyorum. Öncelikle "Nijmegen" Almanya sınırına yakın, Hollanda'nın en eski ve sevimli şehri. En çok sorulan soru Amsterdam'a yakın mıydı? Sayılır... Trenle bir buçuk saat uzaklıktaydı. Ancak kesinlikle "Amsterdam" denilince akla gelen görüntüyle alakası yok. Kendi halinde, sakin, tertemiz, öğrencisi bol, genellikle yerel halkı bulabileceğiniz bir yer. Yerel halkın yaşadığı bir şehir ama herkes iyi derecede İngilizce biliyor bu yüzden iletişimde zorluk yaşamıyorsunuz. Öğrencisi bol bir şehir olduğu için farklı milletlerden arkadaş edinme şansınız oldukça yüksek. Benim hala yazıştığım İstanbul'a davet ettiğim dostlarım dahi var. Sanırım Erasmus'un en güzel taraflarından biri de başka

kültürlerden arkadaş edinmek ve kendi kültürünü de onlara tanıtmak.

'Bisikletim olmadan asla'

Hollanda denilince akla ilk gelen şeylerden biri de bisiklet. Benim de bir bisikletim vardı ve açıkçası gerçek anlamda yol arkadaşım. Bisikletimle duygusal bir bağ kurmuştum. Evet, biraz garip gelebilir ama orda Hollandalılar gibi siz de kendi bisikletinizi benimsiyorsunuz. Türkiye'ye dönerken bisikletimden ayrılacağım için gerçekten çok üzülüm. Bazen içimden "Keşke oradaki gibi her gün bisikletle okula gidip gelsem." diye geçiriyorum hala.

Açık konuşayım Erasmus'a sadece dersler için giden birini duymadım. Genellikle farklı ülkelere gitmek için zaman ve bütçe planlaması yapılır. Ben 5 ayda 5

ülkeye ve birçok farklı şehre gittim yani her ay kendimi başka bir ülkede buldum. 2 defa tek başıma seyahate çıktım, tek başıma gezdim, birçok yer keşfettim ve çok değişik insanlarla tanıştım. Nijmegen'da gittiğim ilk hafta yazın en sıcak dönemiymi ve bir an önce çevreyi tanımam gerekiyordu bu yüzden mümkün olduğunca kendimi dışarı atmaya çalıştım. Gitmeyi çok istediğim büyük bir festivalin hiç bileti kalmamış olmasına rağmen kapısına gidip belki bir umut bileti bulabilirim düşüncesiyle şansımı denemek istedim. Hiç beklemediğim bir anda yanıma koşu koşu gelen bir adamdan elime tutuşturduğu bileti aldım ve böylelikle festivale katıldım. Paris'te Louvre müzesinin girişinde Avrupa'da öğrenci olduğum için hiç para ödemedim ve buraya sığdıramayacağım daha

nice güzel anlar yaşadım.

Merak edilen bir diğer soru da şu: Ne yenilir? Açıkçası Hollandalıların mutfağı bizimkinden çok farklı. Genel olarak patates, şeker ve yağ üzerine kurulmuş bir mutfakları var. Öğlen öğrenciler ve çalışanlar evden hazırladıkları sandviçleri yiyorlar. Akşam ise saat 5-6 gibi genellikle patatesten yapılmış basit ve pratik yemeklerini tüm aile aynı anda sofraya oturup günün sohbeti eşliğinde tüketiyor. Hatta size ilginç bir bilgi vereyim. Hollanda'da belli bir süre okulun düzenlediği Dutch (Hollandaca) kursunda Hollandalı hocamız eğer akşam yemeği saatinde habersiz giderseniz sizi içeri dahi almayabilirler ya da sizi içeri davet edip aile yemeğini bitirene kadar sizin salonda oturmanızı isteyebilirler demişti. Çünkü akşam yemeği Hollandalılar için ailenin

iletişim kurduğu özel bir saat. Şu an size de Türk kültüründen ne kadar farklı geldi değil mi? Ben de ilk duyduğumda şaşırmışım ama aslında düşününce gayet mantıklı.

'Damat halayını öğretmese miydik?'

Her Çarşamba günü "Meet and Eat (Tanış ve Ye)" diye bir sosyalleşme etkinliği düzenleniyordu, hepsine olmasa da birkaçına katılma şansım oldu. Ülkelerin hem yemeklerini hem kültürünü öğrenmek hem de yeni arkadaşlar edinmek için mükemmel bir fırsat. Hatta Türkiye'ye dönmeden önceki son hafta birkaç Türk arkadaşımızla "Turkish Night (Türk Gecesi)" bile düzenledik. Katılan diğer uluslararası öğrencilere hem yemeklerimizi tattırdık hem kültürümüzden biraz bahsettik hem de "damat halayını" öğrettik. (Evet, halay kısmında gerçekten çok eğlendik :))

Bugünlerde Erasmus için aday olan öğrencilerden gelen birçok soru var. Bana göre bu işin en can alıcı noktası "kendine güvenmek." Yani kendine güvenen herkes Erasmus yapabilir. Nasıl alışacağım gittiğim yere? Nasıl anlaşacağım oradaki insanlarla? Nerede kalacağım? İngilizcem yeterli mi? vs. vs... Ancak tüm bu soruların aslında çok da önemli olmadığını giden arkadaşlarımız çok iyi anlayacak. Benim yaşadığım zorluklar aslında Türkiye'deydi. Vize alma, ders denkleştirme gibi bütün işler sizin omuzunuzda. Türkiye'nin aksine benim gittiğim ülkede ve okulda her şey hazır; kalacağım yer, koordinatör hoca, alacağım dersler, hepsi gitmeden önce belli olmuştu. Yani gittiğiniz ülkede ve okulda sizinle ilgileniyorlar, bir derdiniz sıkıntınız olduğunda tek maille ulaşabiliyorsunuz.

Son olarak gitmek isteyen aday arkadaşlara samimi tavsiyem: Kesinlikle bu fırsatı kaçırmayın, korkmayın, kendinize güvenin.





Türkiye'nin ticaret rotaları

Türkiye'nin ithalat ve ihracata yakınlığını incelediğim bu yazıda ticaretin Kayseri Kültepe'ye dayanan tarihine, dünyanın ilk borsası olarak bilinen Kütahya'daki Aizona binasına, Baharat ve İpek Yollarına yakından bakacağız.

Uygarlığın başlangıcından bugüne Türkler, ticarete olan yakınlığıyla biliniyor. Anadolu'nun ilk okuryazarının günümüzden yaklaşık 4 bin yıl önce Kayseri'den çıktığı iddia ediliyordu. Dünyadaki ilk yerleşim yerlerinden olan Kültepe Kaniş/Karum Höyüğü'ndeki arkeolojik kazılarda gün yüzüne çıkartılan çivi yazılı kil tabletler ışığında bu bilgiye erişilmişti. Fakat bu yazıtlar, bir ticari müessesenin muhasebe arşivinde olan ne varsa birebir aynısını içeriyordu.

Ticaretten bahsettiğimizde coğrafi konum reddedilemez bir öneme sahiplik ediyor. Tıpkı İbn-i Haldun'un da dediği gibi coğrafya, kaderimiz oluyor. Türk toprakları Anadolu'da her zaman ticaret merkezlerine yakın ve önemli

noktalarda yer aldı. Bunun en iyi kanıtlarından biri dünyanın ilk borsasının Kütahya'nın Çavdarhisar ilçesinde olması. Günümüzden yaklaşık 1750 yıl önce inşa edilen Aizanoi binasında hem borsa işlemleri yapılmış hem Roma İmparatoru Dioeletianus'un enflasyonla mücadele amacıyla hazırladığı mal satış bedelleri taş bloklar üzerinde duyurulmuş. Aizanoi bu sebeple dünyadaki ilk borsa binalarından biri olma özelliğini kazanmış.

Tarihte Türklerin ticaret rotası İpek ve Baharat Yollarıyla da keşif. Bildiğimiz üzere İpek Yolu, Çin'den başlayarak Anadolu ve Akdeniz aracılığıyla Avrupa'ya kadar uzanan dünyaca ünlü ticaret yoluydu. Baharat Yolu ise Uzakdoğu'yu Batı'ya bağlayan ticaret yollarından biriydi. Bu iki

ticaret hattı da Türk topraklarından geçiyor, Türkler ticarete aktif rol alıyordu.

Günümüzde Türkiye bulunduğu konumuyla ticari olanakları ve doğal kaynaklarıyla çok önemli bir ülke. Asya, Avrupa ve Afrika kıtalarına köprü olan, Karadeniz, Akdeniz arasındaki deniz yolunun kontrolörü Türkiye, ayrıca ülkenin dünyanın en büyük petrol rezervlerinin bulunduğu Orta Doğu'ya konumuyla ticarete de kritik bir rol oynuyor.



Prof. Alkin: 100 bin uzmana ihtiyaç var

Üniversitemizin İşletme ve Yönetim Fakültesi Uluslararası Ticaret ve Finansman Bölüm Başkanı Prof. Dr. Kerem Alkin Türkiye'deki ithalat ve ihracatı potansiyeline yetişmek için 100 bin uzman gerekli diyor. Prof. Alkin konu hakkında şu görüşlerini paylaştı: "Asya Pasifik ve Atlantik arasında en önemli ticari köprü vazifesi gören Türkiye'nin gün be gün önemi artıyor. Günümüz Türkiye'sine bakalım, son 15 yılda Türkiye yaklaşık 26 milyar dolar ihracat, takribi 70 milyon dolar civarında da ithalat yapabilen toplam dış ticaret 100 milyar dolar hacme sahip bir ülkeyken bugün 66 bin civarında ihracatçı firma ile 50 bin ithalatçı firma ile tam sürat yoluna devam ediyor. Ayrıca 2025-2030 yıllarında ihracat rakamlarının 500 milyar dolar olması hedefleniyor. Türkiye'de ihracat ve ithalat sektörü bu kadar gelişirken bu sektörlerde çalışması için 100 bin civarında nitelikli uzman yetiştirilmeli."

TÜRKİYE'NİN BAŞLICA İHRACAT ÜRÜNLERİ

MADENCİLİK SEKTÖRÜ	TARIM SEKTÖRÜ	SANAYİ SEKTÖRÜ
Krom	Pamuk	Tekstil ürünler
Bor	Tütün	Bitkisel ve hayvansal yağlar
Çıva	Sanayi bitkileri	Unlu mamuller
Manganez	İncir	Plastik maddeler
Bakır	Üzüm	Orman ürünleri
	Zeytin	Kimyasal maddeler
	Turunçgiller	Demir-çelik ürünleri
	Buğday, Arpa	Madeni eşyalar
	Sebze ve meyve	Ev eşyaları
	Hayvansal ürünler	Şeker
	Su ürünleri	Lastik
		Çimento
Çin Halk Cumhuriyeti, ABD, Suudi Arabistan, Hindistan	Fransa, Ukrayna, İngiltere, Hırvatistan, Mısır	İtalya, İngiltere, Fransa, Rusya, ABD, Romanya, Almanya

TÜRKİYE'NİN BAŞLICA İTHALAT ÜRÜNLERİ

MADENCİLİK SEKTÖRÜ	TARIM SEKTÖRÜ	SANAYİ SEKTÖRÜ
Ham petrol	Çay	Sanayi ham maddeleri
	Kahve	İlaç
	Muz	Boya
	Pirinç	Madeni yakıtlar
	Kauçuk	Yağlar
		Suni gübre
İran, ABD	Rusya, İtalya, Fransa	Hollanda, Almanya, İngiltere

Bitcoin hakkında bilinmesi gereken 5 gerçek!

"Bugünlerde her şey dijitalleşiyor, para neden dijitalleşmesin?" düşüncesiyle değişik matematik formüllerini hammadde alan, geleneksel para birimlerinin yarattığı dezavantajları ortadan kaldıracak savunan Bitcoin, 2009'un Ocak ayında Satoshi Nakamoto takma isimli bir kişi veya grup tarafından yollanan bir mail ile hayatımıza girdi. Gelin, bu mailin ardından konuşulan Bitcoin'e yakından bakalım.

İlk olarak Bitcoin nedir, tasarlayıcısı ve başında kim olduğu biliniyor mu?

Bitcoin, tasarlayıcısı ve başında kim olduğu bilinmemekle beraber, arkasında ne bir merkezi otoriteye ne bir merkez bankasına, ne de bir hükümete bağlı olduğu düşünülüyor. Bu belirsizliklere rağmen Bitcoin popüler ve dünyada yaygın bir e-ticaret sistemi olarak kullanılıyor.

Bitcoin çalmaya karşı güvenli bir sistem mi?

Bu konuda imdada Blok zinciri (Blockchain) yetişiyor. Blok zincire bir örnek vermemiz gerekirse bunu bir veri defteri olarak düşünebiliriz, bu deftere herkes erişebilir fakat defter bu verileri o kadar dağınık tutar ki birleştirilmesi mümkün değil bu sistemle sadece belirli işlemlerin doğruluğu kontrol edilebilir.

Bitcoin madenciliği nedir, bizlerde Bitcoin madenciliği yapabilir miyiz?

Bitcoin madenciliği yaparak kullanıcılar kendi Bitcoin'lerini evlerinde rahatça üretebiliyor. Ancak elbette bunun bir maliyeti var. Bitcoin madenciliği yapmak için güçlü bir donanım ihtiyacımız olacak. Bitcoin madenciliğini tek başımıza yapmak isterseniz bilgi birikiminin yanı sıra çok iyi bir bilgisayar sistemine de sahip olmanız gerekiyor. Çünkü Bitcoin madenciliği, bilgisayarınıza ait donanımlar ile yapıyor.

Bitcoin'in kullanım yerleri başlıca nereler?

Ortaya çıkış amaçlarından biri de günlük hayatta geleneksel satın alma işlemlerini yapmak olan Bitcoin'in birçok kafe, restoran, özel sektörde kullanımı mümkün.

Bitcoin'in değeri nereden geliyor?

Bitcoin'in dijital bir sistem olduğu için bunu onun gibi olan bir programla kıyaslamamız mümkün. Örneğin Facebook, Instagram, Twitter gibi sitelerdeki aktif kişi sayısı ne kadar artarsa değerleri de artıyor. Bitcoin de değerli çünkü çok fazla kişi tarafından kullanılıyor ve talep görüyor.



Öğrenciyken para ve deneyim kazanabileceğimiz 4 meslek

Öğrencilik yaşamımızın en eğlenceli dönemi. Sorumluluklar az ve tek yapmamız gereken derslerimize yoğunlaşmak. Ancak büyüdükçe maddi konular da önümüze diziliyor. Bu durum özellikle üniversiteye geçiş ve üniversite zamanı yaşanıyor. Çalışmak ve para kazanmak sizin de aklınızdaysa ama ne yapmanız gerektiğini bilmiyorsanız işte size birkaç tavsiye.

Özel ders vermek

Başarılı bir eğitim hayatı olan

veya akademisyen olmak isteyen bir öğrencinin yaşamı boyunca belki de hiç zorlanmadan yapabileceği bir iş seçeneği olan özel ders vermek, öğrenciyken para kazanmanıza yardımcı olabilecek bir seçenek olabilir.

Bölümümüzle alakalı paralı stajyerlik

Bu öğrenci mesleğinin size kattığı en önemli şey deneyim olur. İş hayatının provasını yaparsınız ve cep harçlığınızı da çıkartmış olursunuz. Bir nevi bir taşla iki kuş vurmak da denebilir.

Rehberlik

Globalleşmeyle rehberliğin de önemi artıyor. Farklı dillere hâkim öğrenciler hem pratik yapabilir hem de yeni insanlarla tanışabilir. Bir dil bir insan, çok dil çok para da denebilir.

Organizatörlük

Çoğunlukla girişken ve öğrenciliğin tadını çıkarırken para kazanmak isteyen öğrencilerin tercih ettiği bir meslek. Bu meslekle sosyal olup öğrenciyken para kazanabilirsiniz.





Çocuk gelişiminde gen ve çevre

Çocuğun gelişimi sadece fiziksel büyümeyi değil, biyolojik, zihinsel, psikolojik tüm ilerlemeleri ifade ediyor. Anne ve çocuğun ilişkisi ilk andan itibaren başlıyor ve doğacak çocuğu şekillendiriyor.

Anne ve babadan bebeğe 23'er tane gen yapısı aktarılıyor. Bu kalıtım, organizmanın altyapısını oluşturuyor. Çocuğa bazı fiziksel özelliklerinin yanı sıra davranışlarında, zekâsında ve kişilik özelliklerinde, yaratıcılık ve düşünme kapasitesinde ebeveynlerine benzemesini sağlıyor. Elbette kalıtım tek başına yeterli değil. Çocuğun gelişiminde çevrede çok önemli. Gelişim psikolojisinde çevre 3 ana başlıkta ele alınıyor.

Doğum öncesi çevre
Annenin aldığı ilaç, alkol, radyasyon gibi gelişimi etkileyen çevresel değişkenler.

Doğum sırasında çevre
Çocuğun oksijensiz kalması ya da doğum anında kordunun dolanması gibi çevresel değişkenler.

Doğum sonrası çevre
Ailenin ekonomik durumu, sosyal durumu çocuklarına davranış tarzları, ailenin eğitim durumu, kültürü gelişimi etkileyen faktörler içinde yer alır.

Kalıtım ve çevreyi birbirinden ayırmak mümkün değil. Çünkü kalıtsal etkiler çevre ile şekilleniyor. Çocukların doğuştan sahip oldukları kapasitesi çevrenin etkisi ile artıp azalabiliyor. Çocuklar sağlıklı olarak dünyaya gelseler de anne ve babaların ona yaklaşımları, çevresindeki kişilerin tutumları, gelenek ve görenekler gelişimi etkiliyor. Bunun için:

- Çevre konusunda anne babalar doğumdan önce bilinçlendirilmeli.
- Temel ihtiyaçlarının yanında bilişsel, sosyal, öz bakım gibi becerilerin kazandırılmasına da yardımcı olmalı.
- Bebekken gelişimin bütünlük ilkesine göre hareket etmeli, gerektiği zamanlarda gelişimde sapmalar meydana gelirse o açığı kapatmalı.
- Gelişimini çocuk gelişimci ile bir sıkıntı yoksa 6 ayda bir, tanısı ve özel durumu varsa 3 ayda bir takip ettirmeli.

Çocuklarda uyku sorunları

Bebeklik, erken çocukluk, okul çağı ve ergenlik dönemlerinin tümünde uyku sorunları oldukça sık görülüyor. Bu sorunları aşmak için sorunların nedenlerini anlamak yapacağınız en doğru adımlardan biri olabilir.

Çocuklarda gündüz uykuları 3 yaştan sonra gittikçe azalıyor. Çocuklardaki uyku sorunlarının temelinde uykuyu düzenleme sorunu olduğu gözlemleniyor. Bazı ruhsal hastalıklarda uyku bozuklukları görülebilse de ruhsal bir hastalık olmadan da strese bağlı uyku bozukluğu sorunu görülüyor. Stresli bir olay sonrasında çocukların çoğunun uyku düzenlerinde farklılaşma meydana gelebiliyor. Uyku bozukluklarının temelinde reflü, solunum yolu tıkanıklıkları, astım ve alerji gibi tıbbi sorunlar uyku bozukluklarına yol açabiliyor. Çocuklarda uyku sorunu mutlaka müdahale edilmesi gereken bir sorun. Uyku sorunlarına gereken müdahale yapılmazsa çocuk yeterli seviyede uyuyamadığı için öğrenme süreçlerinde problem yaşayabiliyorlar. Uyku sorununun devam etmesi halinde bu durumdan beyin gelişimi olumsuz yönde etkileniyor.

Uyku sorunlarının sebepleri

Kâbuslar

Stresli ve kaygılı dönemlerde daha çok kâbus görülebilir. Bunun belli bir tedavisi yok. Ancak genellikle uyarıların kontrolü önemli yani çocuklar kötü içerikli çizgi filmler izlediklerinde, korku içeren video oyunları oynadıklarında kâbuslar sık görülebilir. Ebeveynlerin uyku sorunu karşısında öncelikle bunları kontrol altına almaları gerekiyor.

Uyku Terörü

Burada çocuk uyuduktan yaklaşık iki üç saat sonra ağlayarak ve bağırarak korku içerisinde gözle-

rini açar ve yatağın içinde oturur. Burada aslında çocuk REM uykusu denilen ağır uykudadır. Çocuk bu sırada uyandırılmamalıdır. Bu durumu yaşayan çocukta yorgunluk oluşabileceğinden gündüz uykusu önerilebilir. Bu gibi durumla karşılaşılması halinde çocuk gelişimi uzmanı veya çocuk psikoloğundan destek alınabilir.

Tıkayıcı Uyku Apnesi

Apne, solunumun geçici olarak durması olayıdır. Genellikle çocuklarda en sık bademcik ve geniz eti büyümelerinde görülür. Bu durum da beyne oksijen gitmediği için beyin gelişimini çok olumsuz etkileyebilir. Yine okul öncesi dönemde bu uyku apnesiyle beraber gece alt ıslatmalar yaşanabilir.

Huzursuz Bacak Sendromu

Bacaklarda ağrı, karıncalanma gibi bir huzursuzluk hissidir, hafif olanlarda bacağı hareket ettirdiğinde bu sıkıntı ortadan kalkar ama ağır ve şiddetli olan vakalarda hareketle geçmez. Genellikle uyku sırasında bacak hareketlerinde sık olarak görülür. Huzursuz bacak sendromunda alta yatan tıbbi durumlar olabilir bu nedenle böyle bir durumdan şüphelenilmesi halinde hastanelerin pediatri servislerinden destek alınabilir.

Narkolepsi

Gündüz uyanırken ani gelen uyku ataklarıdır. Kişi konuşurken veya yemek yerken aniden uykuya dalar, bazen ayaktayken yere düşmeler de eşlik edebilir.

Gelişimsel değerlendirme neden önemlidir?



Sağlıklı çocuk; fiziksel ve zihinsel olarak dil, sosyal, duygusal ve öz bakım alanlarında yaşına uygun becerileri edinebilmiş çocuk olarak ifade edilir. Çocuğun gelişimini değerlendirmek için kan testleri bize yardımcı olamaz, değerlendirme kullanıldığı bazı gelişim testleri ihtiyacımız var...

Gelişimsel değerlendirme, çocuğun yaşına göre becerilerini değerlendirerek normal sınırdan olup olmadığını gösteriyor. Her çocuk biricik ve tek. Dolayısıyla her çocuk kendi ivmesinde büyüyüp gelişiyor. Her çocuk birbirinden farklı olduğundan genel geçer bir tedavi de bulunmuyor. Gelişim değeri-

lendirme yöntemlerinin kullanımı çok önemli ve bize bazı bilgileri vermede yardımcı. Örneğin çocuğunuz okula küçük yaşta başlayacaksa "okul olgunluğu testi" ile okula hazır olup olmadığını saptamak mümkün. Çocuk gelişimcilerin kullandığı bazı gelişim testleri:

1) Denver Gelişim Tarama Testi

0-6 yaş arasındaki çocuklara uygulanan test, gelişimsel sorunları tespit etmeyi, birtakım becerileri değerlendirmeyi ve gelişimsel olarak şüpheli durumlarda objektif ölçümlemeyi sağlar.

2) Ankara Gelişimsel Tarama Envanteri

0-6 yaş aralığında olan çocukların zihinsel gelişimlerinin yaşına göre ne düzeyde olduğunu tespit etmek amacıyla kullanılan testlerden biri.

3) Metropolitan Okul Olgunluğu Testi

Çocukların ilkökula hazır olup olmadığını belirleyen test. 4-6 yaş arasındaki çocuklar bu teste girebiliyor.

Bu gibi testler çocuğu değerlendirmek, objektif bakmak, sorunlara çözüm getirmek, erken müdahale kapsamında diğer disiplinlerle çalışarak çocuğa fayda sağlamak için doğru zamanda doğru kişilerce yapılmalı.

Editör: A. EREN İŞLER DİŞ HEKİMLİĞİ 2



5 parasız dünya turu

Hepimiz bir yerlere gitmek, dünyayı gezmek istiyoruz ama bunu yapmamıza engel gibi görünen ilk şey “para” oluyor. 5 parasız dünya turuna çıkmak güzel bir fikir ama bu maceraya Türkiye’den başlamak işleri oldukça zorlaştırıyor.

Bir yandan her gün yeni birilerinin bunu bir şekilde yapabildiğini görüp “acaba?” demeye başladık. Ardından “ama nasıl?” sorusu gelmeye başladı. Nerede kalacağım? Geçimimi nasıl sağlayacağım? Orada yapacak bir şey, kalacak bir yer bulsam bile uçak biletini nasıl halledeceğim? Aslında biraz araştırınca bunların çok da zor olmadığını fark ediyorsunuz ve geriye sadece buna cesaret etmek kalıyor. Gerçekten paranız olmasa da dünyayı gezilebilir misiniz?

Dünya turuna çıkmak deyince binlerce liranız olması gerektiğini düşünürsünüz. Halbuki gerekli malzemeler; tutku, merak, biraz cesaret ve iyi dostlar... Aslında bu düşüncenin nedeni iki temel kavramı iyi anlamamaktan kaynaklanıyor. Turist olmak ve gezgin olmak. Bu iki kavram benzerlik gösterse de tamamen birbirinden farklı. Turist olmak, turizm dünyası üzerine kurulmuş bir düzenin parçası olmak demek. Genellikle “Yıllık izinde bir kaç yer göreyim.” diye tatile çıkan insanların buna örnek verebiliriz. Bu tarzı benimseyen insanlar için her şey planlıdır. Otel rezervasyonları önceden yapılır, uçak bileti alınır, turlar planlanır ve gün gelince her şey olması gerektiği gibi olur ve biter. Evet, turist olmak için çok paraya ihtiyacınız var. Ancak bu kısım bizi ilgilendirmiyor.

Peki, gezgin olmak ne demek? Bunun tanımını yaparak ahkâm kesmek bana düşmez ama şunu söyleyebilirim ki gezgin olmak hem fiziksel hem de ruhsal olarak yolda olmak demek. Daha yola çıkmadan, sırt çantası alıp yola çıkma düşüncesiyle beraber ruhsal/iç yolculuğa başlamak demek. Bu yolculukta gezersin, farklı kültürler tanırın,

farklı coğrafyalara ayak basarsın, dünyanın en güzel günbatımını/doğumunu izlersin, binlerce hayat hikâyesi dinlersin. Tanımadığın insanlar sana yardım eder, sen onlara yardım edersin. Aşık olursun, büyük resmi görürsün, gerçekte sahip olduklarını ve değer verdiklerini bilirsin. Özlersin, kendini tanırın, ufkun açılır, daha yaratıcı olursun, amaçların ve hayata dair hedeflerin daha da netleşir, iyilik güzellik ve sevgi kavramlarını dibine kadar yaşarsın! Dostlar edinirsin, yalnız seyahat etmenin inanılmaz hafifliğini hissedersin. Hayatında hiç eğlenmediğin kadar eğlenir, gülmediğin kadar gülersin, Mutlu olursun.

Her yiğidin yoğurt yemesi farklıysa gezginlik neden hep aynı olsun? Karakterine, isteklerine, hayat tarzına göre şekillenir. Binlerce dolar harçayarak da gezgin olunabilir. Dünyayı gezmek kolay bir iştir, zamanı ve parası olan herkes bunu yapabilir.

Eğer anlattığım içtenliğe çoktan sahip olduğunuzu düşünüyorsanız yani hazırsanız o zaman bunu nasıl “parasız” yaparsınız, onu anlata-

Maaşlı düzen parasız maceraya karşı

Eğer kendi eviniz yoksa sağlam bir kira öderseniz, her gün yemek yapar ya da dışarda yersiniz. Bunun yanı sıra yakıt, elektrik,

su, internet, telefon faturası var. Ayrıca “şehir yaşamına ayak uydurmak” adına her zaman yeni ve temiz kıyafetleriniz olmalı. Kafanıza göre giyinip özgürce gezemezsiniz, toplum sizi kabul etmez. Kişisel eşyalar ve ev eşyalarına giremiyorum bile. Haftanın 6 günü çalışıp düzenli olarak işe gitmek zorundasınız bu durum işçi de olsanız, müdür de olsanız aynı. Bir de her gün karşılamanız gereken ulaşım masrafı var. Aylık masrafı hesaplayabildiniz mi? Böyle bir düzenin içerisinde yaşıyorsanız bunları kabul etmişsiniz. Hayatınızda tamadığımız kaç insan özgürce çalışıyor/çalışabiliyor? İşte tam da bu noktada sormak istiyorum, sırt

çantasını alıp yola çıkan bir insan için bahsettiklerimden kaç tanesi zorunluluktur? Cevap vereyim, 3! Konaklama, ulaşım, yemek... Gerisi teferruat.

Rotası ne bu yolun?

Keskin, keskin bir rotamız yok... Yol nereye biz oraya. Tabii ki keskin görmek istediğimiz ülkeler var, bu da kabataslak bir rota veriyor bize ama yine de vizeydi, oydu buydu bir ton problemle karşılaşılabilir. Diyelim ki başlangıç olarak Gürcistan’ı seçtik kendimize. Önce doğudan başlayacağız. Çine, Japonya’ya doğru bir açılacağız. Her şey yolunda gider bir sorun olmazsa da Kanada, Amerika taraflarından Avrupa’ya doğru geleceğiz ama içimizdeki “her yeri görme isteğinin” bize epey rota çizdireceği kesin.

“Bayağı bayağı dünya turu diyorsun, zenginsin bakıyorum, yoksa piyango mu çıktı?” diyecekler. İşin kilit noktası da bu! Az çok işin rengi yolculuk ve yaşam tarzından belli ama daha açık olmak gerekirse: Biz yola cebimizde asgari ücretten az bir parayla çıkacağız. Sırtımızda zaten evimizi taşıyor olacağız, yeme içme gibi temel ihtiyaçları da gerek birinin yanında kısa süreli çalışarak gerekse sokak müzisyenliği yaparak kazanacağız. Tabii ki sponsorluk görüşmeleri de devam edecek fakat iyi bir gelirimiz bile olsa yaşam tarzımızı değiştirmeyi düşünmüyoruz çünkü yolun bize katacakları ve asıl macera orada. Aslında yapmak istediğimiz “dünyanın en ekstrem sporu!” Hem şehirde hem vahşi doğada hayatta kalma çabası. Epey çeşitli adaptasyon ve iletişim çabası. Yeni insanlara ve kültürlerle birinci elden dokunma onları tüm duyularla tecrübe edip keşfetme.



Medipol Üniversitesi Gezi Kulübü

Üniversitemizin öğrencilerine gezi ve eğlence seçeneği sunmayı, ülkemizin çeşitli yerlerine konaklamalı veya günübirlik geziler ayarlamayı, üyelerimize güvenilir ve memnun kalacakları geziler düzenlemeyi amaç edindik. Bu kulübün başkanı olarak görev alırken hem kendim hem

arkadaşlarım hem de okulum için iyi bir şeyler yaptığımı hissediyorum. Diğer üniversitelerle iletişim halindeyiz ve bazen onlarla karma geziler de gerçekleştiriyoruz. Bugüne kadar kaç tanesine katıldığımız bilemiyorum ama gezilerimiz çok eğlenceli geçiyor. Karadeniz, Uludağ, Eski-

şehir, Abant, Bodrum-Efes-Kuşadası ve Kapadokya gezilerimiz ilk aklıma gelenlerden. Kulüp olarak üçüncü yılımızı mutlulukla tamamlamak üzereyiz. Üç yıllık mazimizizin keyifli anlarına tanıklık etmek isterseniz “medipolgezikulubu”nu instagramda da takip edebilirsiniz.

Editör: GÖKÇE KABA GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI 1

Bayram sofraları hiç tatlısız olur mu?

Bayramların en tatlı yanı, sofralara misafir olan tatlılar olsa gerek. Türk mutfağı bu tarafıyla da çok zengin. "En sevdiğiniz tatlı ne?" diye sorsam iddia ediyorum, en az iki tatlı arasında kalırsınız.

Türk mutfağı özellikle kuru yemişli ve hamurlu tatlılarda oldukça iddialı. Batı da bizi böyle bilir, tatlılığın öncülleri olarak anılırız. Tarihte Osmanlı Devleti zamanında tatlılıkta namımız almış yürümüş Avrupa'ya... Bu konuda da İstanbul önemli bir merkez imiş; Doğu'nun ve Batı'nın tatlı lezzetleri burada buluşur, kaynaşır ve yeniden yorumlanmıştır. Bu tatlı mirastan faydalanmak için sayısız nedenimiz var; bayramlar, nişanlar, düğünler vs... Gelsin çeşit çeşit tatlılar; hamurlusu, şerbetlisi, sütlüsü...

Türk mutfağındaki tatlıların sadece midemizi değil gözümüzü de doyurduğunu söylemeden geçmeyelim. Efsane şekilli hamurlu tatlılar; çoğunlukla buğday unun-

dan yapılıyor. Pek çok kuru yemiş ya harçta ya da yüzey kaplamasında kullanılıyor. Hamurlu tatlıları da kendi arasında gruplamalıyız. Buna göre ilk grupta baklava ve revani gibi şerbetli tatlıları (diğer adıyla sıralı tatlılar) ikinci grupta da; kurabiye, kek, çörek gibi kuru tatlıları sıralayabiliriz.

Yufkayla yapılan tatlıların başında baklava gelir. Baklavaya olan düşkünlüğümüz bayram sevinciyle birlikte aneane ve babaannelerimizin sevgisiyle yoğurduğu hamurdan gelir. Aile meclisinde hoş sohbetle bir çay ya da ayran eşliğinde yenilen baklavaya paha biçemezsiniz. Ne markasında ne de fiyatında, baklavanın alame-tifarikası tüm aileyi aynı sofrada buluşturabilmesinde.

Son olarak baklava mı, baklava değil mi karmaşasına naçizane el atmak istiyorum. Şöbiyet, bülbül-yuvası, sarıgıburma, sütlü Nuriye, oklavadan çekme, dilberdudağı ise günümüzde her ne kadar baklava çeşidi gibi görünseler ve baklavacı elinden çıksalar da aslında yapımları ve tadı bambaşka olan hamur tatlıları.

Baklavayı bu kadar anlatıp da güllacın boynunu bükük bırakmak olmaz. İftar sofralarının vazgeçilmez güllaç, Ramazan ayında her evde en az bir kez yapılır ve yine Ramazan ayı boyunca çoğu lokantanın münüsüne girer. Yufkaları buğday nişastası ve yumurta beyazından, şeffaf denecek kadar ince açılır, sacda çiğliği alındıktan sonra tatlandırılarak hazırlanır. İyi bir güllaç yufkası, ışığa tutulduğunda arkasını gösterecek kadar şeffaf olmalı, ne fazla sert, ne de fazla yumuşak olmalı.

Güllacın tadının adı da şuradan geliyormuş: Osmanlı Devleti'nde ferahlatıcılığı ile bilinen gül suyu bu tatlıya eklenmiştir. "Güllü aş" adını alan tatlının adı zamanla güllaca dönüşmüş. Kanuni Sultan Süleyman'ın şehzadelerinin sünnet töreninde ikram edildiği de söylenen güllaç özellikle bir süre sadece saraya ve padişaha özel üretilmiş.

Şımartan tat

Diğer şerbetli tatlılara göre daha hafif olan bal ile hayat bulan bir tatlı: Lor tatlısı. Özellikle çay saatlerinde ve akşam yemeği sonrası tavsiye edebileceğim bu tatlıyı yolunuz düşerse Ayvalık'ta yani en meşhur olduğu yerde yemenizi tavsiye ediyorum.

ŞERBETİ İÇİN

3,5 su bardağı su, 3 su bardağı şeker, 1 dilim limon

HAMURU İÇİN

100 gram margarin, 2 adet yumurta, 250 gram tuzsuz lor peyniri, 1 su bardağı un, 1 su bardağı irmik, 1 su bardağı bal, 1 paket kabartma tozu, 1 paket vanilya, 1 yemek kaşığı hindistancevizi

HAZIRLANIŞI
Tatlımızı yapmaya şerbeti hazırlayarak başlayalım. Suyu, limon dilimini ve şekeri bir tencereye alalım ve kaynatalım. Kıvamını alınca ocaktan alalım ve soğumaya bırakalım. Hamuru hazırlamak için lor peyniri ve margarini bir karıştırma kabında karıştırıp yoğuralım.



2 adet yumurtayı ekledikten sonra un, kabartma tozu, vanilya, toz şeker ve irmiği de ekleyip hamurumuzu yoğuralım. Yoğurmuş olduğumuz hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avucumuzda şekil verdikten sonra yağlı kâğıt serdiğimiz fırın tepesine dizelim. Fırını 180 dereceye ayarlayalım. Fırın ısınca kurabiyeleri fırına sürelim ve 30 dakika kadar pişirelim. Pişen kurabiyeleri ılık şerbetin içine atalım ve şerbetini çekince servis tabağına alalım. Tatlımızı, üzerine hindistancevizi serptikten sonra servis yapalım.



Gastropol Kulübü iş başında...

İstanbul Medipol Üniversitesi Gastropol Kulübü çok heyecanlı çünkü ilk mutfak deneyimli etkinliğini gerçekleştirdi. Kulüp üyeleri büyük bir özveriyle çalıştı. Mutfağa Kavacık Güney Kampüs'te girildi, gastronomi ve mutfak sanatı öğrencileri olarak birbirinden muazzam altı çeşit sandviç hazırladılar. Ton balıklı sandviç, hindili kulüp sandviç, körili tavuk sandviç, croque monsieur sandviç, jambonlu çay saati sandviç, yumurtalı sandviç. Öncelikle dört kişiden oluşan, beş altı grupluk mutfak ekibi meydana getirildi. Sandviçlerin hazırlık aşamasında kullanı-

lacak tüm malzemeler özenle alındı. Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencileri bu zamana kadar aldıkları teorik konuları, mutfakta pratiğe dökme şansını kazandılar. Her mutfak ekibi farklı reçetelerde sandviçlerini; sanitasyon ve hijyen standartlarına uygun olarak hazırladı. Daha sonra 100-110 arası sandviç servis arabasıyla satışa sunuldu. Bütün hazırlananlar büyük ilgi gördü. Sandviçlerimizin içinde en çok beğenilen ise croque monsieur oldu. Bu lezzetli etkinlikleri beğeniyorsanız Gastropol Kulübü'nün gelişen organizasyonlarında siz de yer alabilirsiniz.



İTÜ Mutfak Zirvesi'nden ödülle döndük

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nü temsilen arkadaşım Zeynep Delice ve ben 14 Mart'ta İTÜ Mutfak Zirvesi Sandviç Yarışması'na katıldık. Yarışmanın oldukça eğlenceli ve heyecanlı geçtiğini söylemeden geçemeyeceğim. Yarışmada lezzetle beraber görsellik ve bilgi de ön plandaydı. Yarışmacılara yarışma esnasında sorular soruldu ve verilen cevaplara göre hareket edildi. Yanlış cevap veren her yarışmacıdan malzeme eksiltildi. Biz ise sorulara hiç yanlış cevap vermedik, dolayısıyla malzeme kaybetmedik ve hatta sürpriz



malzeme olan havaryı kazandık. Süre bittiğinde deyim yerindeyse arkadaşımın ufak çaplı bir kalp krizi geçirdik. Çünkü herkes iki çeşit sandviç hazırlarken biz yalnızca bir çeşit hazırlamıştık. Neyse ki bunun zorunlu olmadığını sandviç ekmeklerinin sadece yarışmacılara alternatif olarak sunulduğunu öğrendik ve derin bir nefes aldık. En son aşama olan tadımda biz kendimize oldukça güvendik çünkü malzemeleri uyumlu seçmiştik ve homojen bir şekilde sandviç ekmeğinin içinde malzemeleri dağıtmıştık. Jüri sandviçleri tattık-

tan sonra yarışan diğer gruplara yorumlarını yaptı ve bizim masamıza geldiğinde sandviçin göze hitap ettiğini ve özenilmiş olduğunu söyledi. Jüri üyeleri sandviçimizin tadını çok beğendiklerini söylediler. Masanın yanına gelip birinci olduğumuzu açıkladılar, ödülümüzü takdim ettiler. Ödülümüz; d.ream akademide 3 saatlik workshop eğitimi oldu. Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencileri olarak katıldığımız ilk yarışmada birinci olmak büyük bir motivasyon sağladı. Aynı zamanda gördüğümüz eğitimin doğru ve verimli olduğunun da kanıtı oldu.



Futbolun yaşayan efsanesi DIEGO MARADONA

Futbol denilince hepimizin aklına gelen ilk isim, Diego Armando Maradona. Ülkesine ve oynadığı kulüplere sayısız kupalar kazandırmış "20. yüzyılın oyuncusu" olarak adını altın harflerle tarihe yazdırmış, futbolun yaşayan efsanesi Maradona, hala sokakta futbol oynayan çocukların kalplerinde ve formalarında... İşte bir zamana damgasını vurmuş ve izlerini günümüze kadar sürdüren bu 28 yıllık başarı serüveni...



Tüm zamanların en iyi futbolcusu olarak gösterilen Diego Armando Maradona 30 Ekim 1960'da fakir bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. İtalyan kökenli ve soyu Calabria'dan gelen Maradona, ailesinin dördüncü ama ilk erkek çocuğu oldu. İki erkek kardeşe sahip olan Maradona'nın kardeşleri de kendisi gibi profesyonel futbolcu. Yeteneği ailesinden gelen futbolcunun kariyeri 1976 yılında Argentinos Juniors takımında başladı. İlk takımında oynadığı 6 yılda 167 maçta 115 gole imza atan Maradona 1981 yılında Boca Juniors takımına transfer oldu. İlk madalyasını 1982 yılında

boynuna takan genç yıldız, şampiyonluklar, kupalar ve ödüllere dolacak bir kariyerin kapısını aralamış oldu.

Maradona ilk milli takım deneyimini Arjantin Milli Takımı tarafından çağrıldığı 1982 Dünya Kupası'nda yaşadı. Yapılan beş maçın tamamında forma giyen yıldız futbolcu turnuva boyunca 2 gol kaydetti ancak Brezilya karşısında 3-1 yenilen Arjantin o yıl kupaya veda etti.

Dünya Kupası'nda ve Boca Juniors'ta oynadığı futbolla göz dolduran Maradona o zamana kadar hiç yapılmamış bir teklifle Barcelona'ya transfer oldu ve 7,6

milyon dolarlık rekor bir ücretle "en pahalı oyuncu" unvanını aldı. Ancak işler tam olarak istendiği gibi gitmedi. Maradona Barcelona'da oynadığı ilk sezonda talihsiz bir sakatlık yaşayarak futbola ara vermek zorunda kaldı. Gördüğü tedaviden sonra tekrar sahalara dönen Maradona 58 maçta 38 gol atmasına rağmen kulüp başkanı Josep Lluís Núñez ile anlaşmazlık yaşayarak 10,47 milyon dolar gibi yine rekor bir ücretle Napoli'ye transfer oldu. Maradona kariyerinde ayrı bir yere sahip olan Napoli'de sayısız şampiyonluklar yaşadı. 1986/87 ve 1989/90 yıllarında lig şampiyonluğu, 1987 yılında Coppa Italiana ikinciliği, 1989 yılında UEFA Kupası ve 1990 yılında Supercoppa Italiana'yı kazanan Napoli'de 1987/88 yılında gol kralı olan Maradona için Napoli futbol hayatının zirvesini yaşadığı bir dönem oldu.

Napoli'de oynadığı dönemde 1986 Dünya Kupası'nda kaptanlığını yaptığı Arjantin Milli Takımı'nı şampiyonluğa çıkardı. Turnuva sonunda "en iyi oyuncu" seçilerek Altın Top'un sahibi oldu. 1994 yılında yapılan Dünya Kupası'nda doping testi sonunda milli takım kariyerini sonlandıran Maradona 91 maçta 34 gol kaydederek milli takıma veda etti.

1992'de Napoli'den ayrılan Maradona kariyerinin son dönemlerinde Sevilla, Newell's Old Boys gibi takımlarda oynadıktan sonra 1995 yılında eski takımı Boca Juniors'a döndü ve 1997 yılında futbola veda etti. Şuan kariyerine teknik direktör olarak devam ediyor ve hala futbolseverlerin gönlündeki tahtında oturmaya devam ediyor.



Medipol Başakşehir ligi ilk 3'te tamamladı

İsim sponsoru olduğumuz 2016 yılından beri ligde büyük ivme yakalayan ve her sene zirveye oynayan Medipol Başakşehir 2017-2018 Süper Lig İlhan Cavcav Sezonu'nu ilk 3'te tamamladı. Son maça kadar şampiyonluk iddiasını sürdüren temsilcimiz, Galatasaray'ın Göztepe deplasmanından 3 puanla ayrılması sonucu ligi üçüncü sırada tamamlayarak önümüzdeki sezon ülkemizi UEFA Avrupa Ligi'nde temsil etmeye hak kazandı. Süper Lig'e çıktıktan sonra başarılı bir grafik çizen ve her sene başarısını bir adım ileri taşıyan Medipol Başakşehir'in hedefi uzun vadede başarı ve şampiyonluk. Sezon ortası Barcelona'da forma giyen yıldız futbolcu Arda



Turan'ı da renklerine bağlayan ve kadrosunda Adebayor, Visca, Emre Bölezoğlu, Elia, Mossoro, Volkan Babacan ve Clichy gibi

yıldız oyuncularını barındıran temsilcimize önümüzdeki sezon Süper Lig'de ve UEFA Avrupa Ligi'nde başarılar diliyoruz.



Sporun yeni trendi kar voleybolu

Son yıllarda adından sıkça söz ettiren kar voleybolu gün geçtikçe popülerliğini artırmaya devam ediyor. Kar üzerine inşa edilen ve voleybola farklı bir bakış açısı getiren bu fantastik sporun anavatanı Avusturya olarak bilinse de kimilerine göre Rusya'da başladı. Avusturya Voleybol Federasyonu tarafından 2011 yılında resmi bir spor dalı olarak kabul edilen 2016'da ise Avrupa turnuvaları başlayan bu sporun oyun kuralları da oldukça basit. Bilinenin dışında kramponla oynanan kar voleybolu 16x8'lik bir sahada 2 kişilik takımlar halinde oynanıyor ve karşılaşmalarda 2 sette 11 sayıya ulaşan takım maçın galibi oluyor. Ülkemizde de yaygınlığını artırmakta olan kar voleyboluna Türkiye, 2017 CEV Avrupa Kar Voleybolu Şampiyonası'na ev sahipliği yaptı ve 2018 CEV Avrupa Kar Voleybolu Şampiyonası'nda ise gümüş madalya kazanarak büyük bir başarıya imza attı.



Medipol takım sporlarında yükselişe geçiyor

Birçok alanda faaliyet gösteren İstanbul Medipol Üniversitesi spor alanında da çalışmalarını hızlandırdı. Bu yıl takım sporlarına da ağırlık veren Üniversitemiz 1. Lig'e çıkma başarısı gösteren Futbol Takımımızdan sonra basketbol ve voleybol takımlarını da aktif hale getirerek liglere katıldı. Bireysel spor dallarında birçok derece alan Medipol, yeni kurulmalarına rağmen takım sporlarında da liglere güçlü bir giriş yaptı. Kadın Basketbol ve Voleybol Takımlarımız gruplarında tüm rakiplerini yenerek namağlup çeyrek finale kalma başarısı gösterirken Erkek Basketbol ve Voleybol Takımlarımız gruplarında çeyrek finale kalma mücadelesi veriyor. Sezon başından itibaren büyük bir özveriyle çalışan Üniversite temsilcilerimizin başarılarını tebrik eder, devamını dileriz.

Spor yapan genç uyuşturucudan uzak duruyor



Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak spor yapan gençlerin uyuşturucu, madde bağımlılığı ya da internet bağımlılığı gibi yeni tür bağımlılıklardan uzak durduğunu söyledi. Bu tür bağımlılıkların mücadelesinde sporun önemli bir faktör olduğunu vurgulayan Bakan Bak spor yapan gençlerin sosyal yapısının daha sağlıklı olduğunu ve kendini daha rahat ifade edebildiğini; bu yüzden bireyin yalnız kalmadığını ve içinde bulunduğu toplumla barışık olduğu için başka eğilimlere yönelmediğini belirtti.