



## Uzayda 7 yeni gezegen

Uzay nedir? Zaman neden görecelidir? Bir ışık yılı ne ifade eder? Bir yıl aslında ne kadardır? Dünya dışında yaşamamız mümkün müdür? NASA'nın dünya benzeri yedi gezegen bulmasının önemi tam olarak nedir? Bu yazının amacı, bu sorulara cevap arayanları daha fazla soru sorup araştırmaya yönlendirmek.

MÜHENDİSLİK 4'te



## Osmanlı'dan günümüze Batılılaşma serüvenimiz

Günümüzde Avrupa'nın Türkiye'ye karşı çifte standart mahiyetindeki uygulamalarına ve siyasi tartışmalara rağmen Türkiye'nin Batılılaşma serüveni devam ediyor.

POLİTİKA 5'te



## Çocuk yetiştirirken farkında olmadan yapılan hatalar

"Unutmayın; siz fırsat verdiğiniz zaman çocuklarınız gelişir ve beceri kazanmaya başlar!" Doç. Dr. Arzu İpek Yükselen ve öğrencileri, çocuk gelişiminde ebeveynlerin en sık düştüğü hataları derledi.

ÇOCUK GELİŞİMİ 6'da

# MEDİPOST

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ GAZETESİ

HAZİRAN 2017 - 13. SAYI



## Farklı sektörler ve deneyimlerle dolu bir başarı serüveni

Sef Deniz Orhun Medipost'un sorularını yanıtladı.

GASTRONOMİ 10'da

# Medipol Üniversitesi 2017 mezunlarını verdi

Medipol Üniversitesi 2017 Mezuniyet Töreni Kavacık Güney Kampüsümüzde yapıldı. Bu yılki törende Hukuk, Eczacılık, Diş Hekimliği, Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Adalet Meslek Yüksekokulu, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu ve İMÜ Meslek Yüksekokulu öğrencileri mezuniyet coşkusu yaşadı.



Medipol Üniversitesi ilk kez kendi kampüsünde Mezuniyet Törenine ev sahipliği yaptı. 4.500 öğrencinin mezun olduğu bu yılki törenler iki güne yayıldı. Mezuniyet Törenimizin ilk gününde Hukuk, Eczacılık, Diş Hekimliği, Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri, ikinci gün ise Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Adalet Meslek Yüksekokulu, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu ve İMÜ Meslek Yüksekokulu öğrencileri mezuniyet coşkusu yaşadı. Düzenlenen törenlere Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sabahattin Aydın, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Ceran, Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu İşletme Direktörü Özer Koca, BDDK Başkanı Mehmet Ali Akben, Fatih Belediye

Başkanı Mustafa Demir, Esenler Belediye Başkanı Mehmet Tevfik Göksoy ile dekanlarımız, enstitü müdürlerimiz, Medipol Eğitim ve Sağlık Grubunun medikal ve idari yöneticileri ile öğrencilerimizin aileleri katıldı. Rektör Aydın'ın açış konuşmasının ardından sırasıyla fakülte ve meslek yüksekokulu öğrencileri isim isim anons edilerek sahneye davet edildi. Diplomalarını alan öğrenciler, hocaları eşliğinde meslek yeminlerini etti. Bando XL Grubunun performansı ile eşlik ettiği törenlerin sonunda tüm öğrencilerimiz keplerini havaya fırlattı. Öğrenciler ve aileleri, Mezuniyet Törenimiz için hazırlanan Kavacık Güney Kampüsümüzün çeşitli noktalarında bol bol hatıra fotoğrafı çekti.

25.05.2017



## Medipol'de yapay kalp kası geliştirildi

Medipol Üniversitesi Rejeneratif ve Restoratif Tıp Araştırmaları Merkezi (REMERC) bünyesinde kalıtsal kalp hastalıklarının araştırılması ve yeni tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesini mümkün kılmak amacıyla yapay kalp kası doku geliştirildi.

SAĞLIK 7'de



## Duygudurum bozuklukları ve yaratıcılık

Yaratıcılık ve psikopatoloji arasındaki ilişki aslında Antik Yunan döneminden beri tartışılan bir konu. Felsefe ve sanatla uğraşan kişilerin bir süre sonra melankoliye yakalandıklarını ilk olarak Aristoteles ileri sürmüştü...

PSIKOLOJİ 8'de

## Geleceğin Bilimi Forumu'nun 2'ncisi gerçekleştirildi

Medipol Üniversitesi öğrencilerinin organize ettiği Geleceğin Bilimi Forumu'nun ikincisi geniş bir katılımıyla Kavacık Güney Kampüsümüzde gerçekleşti.



Rejenerasyondan mimariye, robotikten medyaya, uzaydan ekolojiye kadar farklı disiplinlerde 20 başlık, Medipol Üniversitesi'nin ev sahipliğinde düzenlenen Geleceğin Bilimi Forumu'nda ele alındı. Hafta sonu Kavacık Güney Kampüsünde gerçekleştirilen Forum'da ilk gün Prof. Dr. Gürkan Öztürk'ün moderatörlüğünde "Rejenerasyon", Öğr. Gör. Merve Çiloğlu'nun moderatörlüğünde "Değerler", Öğr. Gör. Ser-

kan Başlayıcı'nın moderatörlüğünde "Dijital Teknoloji", Yrd. Doç. Dr. Sine Özmen Toğay'ın moderatörlüğünde "Biyo-İnovasyon", Yrd. Doç. Dr. Korhan Mavnacıoğlu'nun moderatörlüğünde "Yeni Medya" ve Yrd. Doç. Dr. Ali Barış Kaplan'ın moderatörlüğünde "Uzay" oturumları yapıldı. İlk gün çeşitli atölye etkinlikleri ve proje sergilerinin yanı sıra TÜBİTAK Siber Güvenlik Enstitüsünden Necati Erşen Şişeci özel konuşmacı olarak

sunum yaptı. Forumda ikinci gün ise "Ekoloji", "Robotik/Yapay Zekâ", "Krizlerin Çözümü", "Sinirbilim", "Gündem" ve "Geleceğin Mimarisini" oturumları yapıldı. İkinci gün de devam eden çeşitli atölye etkinlikleri ve sergilerin yanı sıra dünyanın ilk paratiroid organ nakli merkezini kuran Prof. Dr. Erhan Aysan ve uzaya giden ilk Suriyeli astronot Muhammed Ahmet Paris özel konuşmacılar arasında yer aldı.

06.03.2017



## Asya'nın derinliklerine yolculuk

Kemerlerinizi sıkı sıkıya bağlayın, dünyanın en büyük kıtası olan Asya'nın derinliklerine doğru seyahate çıkıyoruz. Lisansı için sil baştan alfabe oluşturan kralın anıtını da, Uzak Doğu'nun en uzun kulesini de göreceksiniz birazdan. Kâh Orta Asya'dan trenle aheste aheste geçeceksiniz, kâh dalgaların köpürdüğü denizlerden...

GEZİ 11'de

## Avrupa'nın en büyüğü Fenerbahçe



Bu yıl dörtlülük finaline İstanbul'un ev sahipliği yaptığı Avrupa Basketbol Şampiyonasında birincilik kürsüsüne Fenerbahçe çıktı. Olimpiyos'u 80-64 yenen temsilcimiz, tarihinde ilk kez Avrupa şampiyonu oldu.

SPOR 12'de



## Zincirin kopmuş halkası: Cami mimarisi

Camiler "şehir silüeti" dendiğinde hepimizin aklına gelen yapı elemanlarından biri. Görkemli ve zarif irili ufaklı pek çok tarihi camimizin mimarı Ulu Sinan'lar bu dünyadan göçeli çok oldu. Mirasımız ile aramızdaki kalın zincirlerin koptuğu bugünümüzde mahalle aralarına yapılan çifte minareli camilerin devrinde yaşıyoruz artık.

MİMARLIK 9'da



## 'Sınır tanımayan bilim insanları' Medipol'de buluştu

Dünyanın en iyi üniversitelerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarla çok sayıda ödüle layık görülen Türk bilim insanları, tecrübelerini Medipol Üniversitesinde gerçekleştiren 5. Yurt Dışı Farkındalık Zirvesinde paylaştı.

Kanseri erken teşhis eden cihaz, erkek kısırlığına mikroçip ile çözüm, kanserin teşhisinde cep telefonu ile uyumlu test gibi dünyanın dikkatini çeken pek çok önemli çalışmaya imza atan Türk bilim insanları ilki Medipol Üniversitesinde gerçekleştirilen Yurt Dışı Farkındalık Zirvesi'nde tecrübelerini anlattı. Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sabahattin Aydın'ın ev sahipliğinde Kavacık Güney Yerleşkesinde yapılan zirveye Cumhurbaşkanı Başdanışmanı Prof. Dr. Davut Kavranoğlu ve Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Başkanı Prof. Dr. Ahmet Cevat Acar'ın yanı sıra ABD Eski Başkanı Barack Obama tarafından 'Genç Bilim İnsanları ve Mühendisler Başkanlık Kariyer Ödülü'ne layık görülen Northwestern Üniversitesinden Sinan Ketten, ölçülemez denilen ışığın sesini ölçen Cambridge Üniversitesinden Mete Atatüre, Drexel Üniversitesi Biyomedikal Mühendisliği Bilim ve Sağlık Sistemleri Fakültesi Kurucu Dekanı Banu Onaral, erkek kısırlığına mikroçip ile çözüm bulan Stanford Üniversitesinden Utkan Demirci, MIT Technology Review Dergisi tarafından tıpta ve biyolojide çığır açan liderlerden biri olarak gösterilen Stanford Üniversitesinden Naşide Gözde Durmuş'un da aralarında olduğu isimler konuşmacı olarak katıldı.

### Aydın: Beyin Göçünü Beyin Kaybı Değil

Zirve Medipol üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sabahattin Aydın'ın konuşmasıyla başladı. Aydın, "Beyin göçünü önce beyin kaybı olarak düşündük. Oysa bilgiye medeniyetlerin ortak paydası olduğu anlayışıyla bakarsak bu durumu beyin göçü olarak değil de belki beyinlerin ortak kullanımı olarak tanımlayabiliriz." dedi. TÜBA Başkanı Prof. Dr. Ahmet Cevat Acar ise "Bugün Türkiye dününden daha iyi durumda. Cumhuriyet tarihinde yapılan birçok olumlu girişimin meyveleri alınmaya başlandı" diye konuştu. Cumhurbaşkanı Başdanışmanı Prof. Dr. Davut Kavranoğlu da "Bugüne dek icat edilenler bundan sonra icat edileceklerin yanında hiçbir şey. Dünya artık bilimin baskın unsur olarak öne çıktığı bir ekonomik paradigmaya geçti. Kalkınmış ülkeler bu sebeple bilgi ekonomisine geçiyorlar" dedi.

### İlham Veren 8 Dakika

Konuşmaların ardından bilim insanlarına 'Sınır Tanımayan Başarı Ödülleri' takdim edildi. Ödül töreninin ardından 10 bilim insanının 8'er dakikalık konuşmalarının yer aldığı 'İlham Veren 8 Dakika' programı başladı. 2 gün süren zirvede yurt dışında lisansüstü eğitim fırsatları, yurtdışındaki üniversitelerin ekosistemleri ve Türkiye-bilim konuları bilim insanlarının perspektifiyle yapılan oturumlarda ve atölyelerde masaya yatırıldı.

08.05.2017



## Oğuz: Asırlık şirketimiz çok az

Sabah Gazetesi Ekonomi Yazarı Şeref Oğuz, Medipol Üniversitesi'nde düzenlenen 'Türk Şirketlerinin Karar Alma Süreçleri ve Kurumsallaşma Öyküsü' konulu konferansa konuşmacı olarak katıldı. Medipol Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Kerem Alkin'in moderatörlüğünde Kavacık Kuzey Yerleşkesinde gerçekleşen konferansa akademisyenler ve öğrenciler katıldı. Stratejisi olmayan tutumlar nedeniyle Türk işletmelerinin potansiyellerine çok geç eriştiğini belirten Şeref Oğuz, asırlık Türk

şirketi sayısının ise çok az olduğunu vurguladı. Tarihte Türklerin çok hızlı bir şekilde devletler kurduğunu ifade eden Oğuz, bu devletlerinin sürdürülebilirliği noktasında ise sıkıntılar yaşandığını söyledi. Türk girişimcilerin kurduğu işletmelerin karar alma süreçlerini de değerlendiren Oğuz, son dönemde iyileşmeler olmasına rağmen şirketlerdeki kararların tek kişi tarafından alınmaya devam ettiğini sözlerine ekledi.

19.01.2017

## Tıp öğrencilerimiz beyaz önlüklerini giydi

Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Uluslararası Tıp Fakültesi 1. Sınıf öğrencileri için düzenlenen "Geleceğin Doktorları 2022" önlük giyme töreni Kavacık Güney Yerleşkesi Konferans Salonunda yapıldı. Törene Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Naci Karacaoğlan, Uluslararası Tıp Fakül-

tesi Dekanı Prof. Dr. Abdülkadir Ömer'in de aralarında olduğu akademisyenler, öğrenciler ve aileleri katıldı. Törende konuşan Uluslararası Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Abdülkadir Ömer, beyaz önlük giymenin tıp öğrencisi için hekimlik yolunda önemli basamaklardan biri olduğunu söyledi. Hekimliği seçen

tıp öğrencilerinin uykusuz geceleri, ailesi ve arkadaşlarından uzak kalmayı taahhüt ettiğine işaret eden Prof. Ömer, hekimlerin kaliteli, samimi, güvenilir, merhametli ve işini iyi yapan insanlar olması gerektiğini savundu.

28.03.2017



## Dr. Kerman, TÜBA Ödülünü Külliye'de aldı

2016 yılı Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Ödülleri, Beştepe'deki Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde gerçekleştirilen törende sahiplerine buldu. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın da katıldığı törende TÜBA Genç Bilim İnsanı (GEBİP) Ödülü Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Bilal Ersen Kerman'a takdim edildi. Kerman plaketini, Başbakan Yardımcısı Nurettin Canikli'nin elinden aldı. Doğa, mühendislik,

sağlık ve sosyal bilimler alanında 105 başvuru arasından 31 bilim insanının arasına girmeyi başararak ödülünü alan Dr. Ersen, bu yıl TÜBA-GEBİP'te sağlık bilimleri alanında ödül alan 2 araştırmacıdan birisi olmuştu. Dr. Ersen'in ödül aldığı çalışması multipl skleroz; halk arasında MS olarak da bilinen miyelin hastalıklarının daha iyi anlaşılmasına ve yeni tedavi yöntemlerinin geliştirilmesine ışık tutacak.

02.02.2017



## Medipol, teniste 3'üncü oldu

Medipol Üniversitesi Tenis Takımı, Antalya'da düzenlenen Türkiye Üniversiteler Tenis 2. Ligi Grup Birinciliği müsabakalarında 3'üncülüğü elde etti. 7-10 Nisan tarihleri arasında oynanan maçlarda takımımız; Bezmialem, Harran ve Kastamonu Üniversitelerini yenerken Kırıkkale Üniversitesi karşısında mağlup oldu. Bu sonuçlarla takımımız bu yılki müsabakalardan 3'üncü olarak ayrıldı.

11.04.2017



## Medipol öğrencileri birbirlerini eğitiyor

Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin oluşturduğu Skills Lab Topluluğu, Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mesut Yılmaz'ın rehberliğinde düzenlenen atölyede kendi kendilerini eğitti. Medipol Üniversitesi Hastanesi'nde gerçekleşen atölyede steril eldiven giyme, cerrahi sütür atma, bağlama ve bandajlama teknikleri uygulandı. Atölyede 15 kişilik eğitici öğrenci ekibi, kura sonucu seçilen diğer 15 tıp öğrencisine mesleki tecrübelerini aktardı.

Sertifikaları takdim edilen başarılı öğrenciler bir sonraki eğitimde gözlemci olmaya hak kazandı. Gerekliliği tamamlayan gözlemci öğrenciler daha sonraki atölyelerde eğitici olma fırsatını elde ediyor. Gelecek günlerde tekrarının yapılması planlanan atölyede; CPR, yenidoğan canlandırma, kliniğe yönelik anamnez alma ve fizik muayene gibi yeni eğitimlerin verilmesi planlanıyor.

01.03.2017

### MEDİPOST

Medipol Üniversitesi Öğrenci Gazetesi  
Haziran-2017, Sayı: 13

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü  
Prof. Dr. Gürkan Öztürk

Yayın Yönetmeni  
Ömer Çakkal

Yayın Koordinatörü  
Açelya Özsevdim Çelenk

Grafik - Tasarım  
Mesut İlhan  
Medicom

Katkı Sunanlar  
Akif Berkay Demircan,  
A. Minallah Karaağaç, Ayşe Berre Eroğlu,  
Berrin Kolsuzoğlu, Binnur Atanur,  
Burak Çelik, Elif Akın, Melisa Akköse,  
Nermin Ahmedova, 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



## Mustafa Ceceli ve Betül Demir şarkılarını İMÜFEST '17'de söyledi

İMÜFEST '17 yaklaşık 5 bin öğrencinin katılımıyla Kavacık Kuzey Kampüsümüzde gerçekleştirildi. Türk pop müziğinin yıldızları Mustafa Ceceli ve Betül Demir sevilen şarkılarını Medipol öğrencileri için söyledi.

Medipol Üniversitesi Bahar Şenliği İMÜFEST '17, yoğun bir katılımıyla Kavacık Kuzey Kampüste yapıldı. Şenlikte sabah saatlerinde kurulan yiyecek-içecek çadırları ve öğrencilerin hoşça vakit geçirebilecekleri langirt-rodeo oyun platformları yer aldı. Öğleden sonra kapıların açılmasıyla başlayan etkinlikte

önce öğrencilerimiz kısa bir Türk Müziği konseri ve halk dansları performansı sergiledi. Ardından Betül Demir sahneye çıktı. Demir ve beraberindeki orkestrası, 'Geri Dön', 'Bütün Gece', 'Başka Bir Şey' başta olmak üzere sevilen şarkılarını seslendirdi. Havanın karmaya başladığı saatlerde Mustafa Ceceli sahnedeki yerini aldı. Zaman zaman 'Hastalıkta Sağlıkta', 'Emri Olur', 'Sultanım', 'Gül Rengi' gibi duygusal şarkılarını da yorumlayan Ceceli'nin sahne performansı büyük beğeni topladı. Mustafa Ceceli'nin orkestrası ile birlikte seslendirdiği hareketli

şarkılarına Medipol öğrencileri hep bir ağızdan eşlik etti. Zaman zaman öğrencilerle sohbet eden Ceceli, fakülteyi yedi yılda tamamladığını esprili bir dille anlattı. Sanatçı; "Fakülteyi ben 7 yılda bitirebildim, gördüğünüz gibi şarkıcı oldum. Oysa hocalarınızdan Yrd. Doç. Dr. Serhat Yüksel 4 yılda tamamladı, bakın akademisyen oldu. Ona da çok selamlar" dedi. Şenliğin finalinde davul performansı sergileyen Ceceli öğrencilerden büyük alkış aldı.

11.05.2017

## Lojistik sektörü Medipol'de buluştu

Medipol Logistic Kulübü tarafından Kavacık Kuzey Yerleşkesinde düzenlenen "Lojistik Zirvesi"ne Uluslararası Nakliyeciler Derneği (UND) İcra Kurulu Başkanı Fatih Şener, Baynak Lojistik Yönetim Kurulu Başkanı Murat Baykara, Qatar Airways Kargo Müdürü Serkan Demirkan, Hatay Ro-Ro Genel Koordinatörü Mine Kaya, Ekol Lojistik Ar-Ge Direktörü Erdem Özsali ve Lojistik Ekipmanlar Dergisi Yazı İşleri Müdürü Ahmet Doğan konuşmacı olarak katıldı. Zirveye İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi Dekan Vekili Doç. Dr. Nihat Alayoğlu ve Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Nurten Polat Dede'nin de aralarında olduğu akademisyenler ve öğrenciler katıldı. Öğrencilerin sektörü yakından takip etmesinin şart olduğunu ifade eden UND İcra Kurulu Başkanı Fa-



tih Şener, "Lojistik, hız demektir. Hızlı lojistik için öğrencilerimizin de hızlı davranması, hızlı karar alması, inisiyatif kullanması gerekiyor. Okullarımızda öğrendiğimiz bilgileri sektöre aktarmayı unutmayalım. Sektörde edineceğimiz bilgileri de burada paylaşarak sizden sonraki arkadaşlarımıza adeta bilgi bankası olmalıyız" dedi.

Sektör-üniversite işbirliğinin şart olduğunu söyleyen Baynak Lojistik Yönetim Kurulu Başkanı Murat Baykara da "Öğrencilerimize kapımız sonuna kadar açık. Öğrenci demek gelecek demektir. Öğrencilerimiz, sektörde öğrendikleriyle okulda öğrendiklerini harmanlayarak gerçek bilgiye ulaşacak" dedi.

02.03.2017



## Medipol ailesi mutfakta hünelerini sergiledi

Medipol Üniversitesi akademik-idari personel ve aileleri, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün organizasyonu ile Mutfak Atölyesi'nde hünelerini sergiledi. Kavacık Kuzey Yerleşkesinde yer alan Besin Hazırlama İlkeleri Laboratuvarında yapılan atölyede ezogelin çorbası, mitite köfte, çıtır patates, buharda karışık sebze ve dondurmalı meyve salatası hazırlandı. Personel ve aileleri hazırladıkları tarifleri daha sonra kendileri tattı. Medipol Üniversitesi'nde ilki gerçekleştirilen Mutfak Atölyesinin ileriki günlerde tekrarlanması planlanıyor.

31.01.2017



## Eczacılık öğrencileri beyaz önlüklerini giydi

Medipol Üniversitesi Eczacılık Fakültesi son sınıf öğrencileri için düzenlenen önlük giyme töreni Kavacık Güney Yerleşkesi Konferans Salonunda yapıldı. Törene Eczacılık Fakültesi Dekan Prof. Dr. Gülden Zehra Omurtag'ın da aralarında olduğu İstanbul Eczacı Odası Yönetim Kurulu Üyesi Zehra Zeynep Ayna, Eczacılık Eğitimi Programlarını Değerlen-

dirme ve Akreditasyon Derneği Başkanı Prof. Dr. Sevim Rollas, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ali Köse, akademisyenler, öğrenciler ve aileleri katıldı. Açış konuşmaları ile başlayan törende öğrencilerin hazırladığı fotoğraf sunumu gerçekleştirildi. Program, beyaz önlük giyme töreniyle son buldu.

08.05.2017



## Talip Alp: Bilimin kaynağı Mezopotamya

Geleceğin Bilimi Platformu Güyesi Medipol Üniversitesi öğrencilerinin düzenlediği "İşleyen Zihinler Robotik Zirvesi" Kavacık Güney Yerleşkesinde gerçekleşti. İstanbul'un farklı liselerinden gelen bilime meraklı öğrencilerin katıldığı zirvenin açış konuşmasını yapan Medipol Üniversitesi Endüstri Mühendisliği Bölümü Başkanı Prof. Dr. Talip Alp, bilimin kaynağının Mezopotamya coğrafyası olduğunu söyledi. Batılı tarihçilerin bilimi Yunanlıların başlattığını iddia ettiklerini dile getiren Alp, bunun doğru olmadığını, Yunanlıların tıbbi Mısırlılardan, alfabe-yi ise Fenikelilerden aldığını belirtti. 2 oturumun yapıldığı zirvenin moderatörlüğünü Müh-

dislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Mehmet Kocatürk üstlendi. İlk oturumda Güç Kardeşler Anadolu Lisesi öğrencisi Bahadır Köprübaşı "Bir Robot Nasıl Yapılır?", Kabataş Erkek Anadolu Lisesi öğrencisi Anıl Mert Ar "Robotik Tank Projesi" ve Bahçeşehir Fen ve Teknoloji Lisesi Öğrencisi Can Erdoğan ise "FRC Robotik ve Türkiye'de STEM Eğitimi" konularını ele aldı. İkinci oturumda ise İTÜ Kontrol ve Otomasyon Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hakan Temeltaş "Otonom Robot Sistemleri" konusunu bilime meraklı liseli genç öğrencilere anlattı.

07.02.2017



## Medipol, en çok ilgi gören 6'ncı vakıf üniversitesi oldu

Medipol Üniversitesi, YÖK'ün geçen yıl hizmete sunduğu üniversite tercih rehberinde Koç, Bilkent, Bahçeşehir, Yeditepe ve Bilgi Üniversitelerinin ardından en çok ilgi gören vakıf üniversitesi oldu. Listede Medipol'ü sırasıyla Sabancı, Başkent ve TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversiteleri takip etti. Devlet üniversiteleri kategorisinde ise

İstanbul, Boğaziçi, Dokuz Eylül, İTÜ, Marmara, Ankara, Ege, ODTÜ, Hacettepe ve Gazi Üniversiteleri sıralaması yer aldı. 2,5 milyon üzerinde adayın ziyaret ettiği YÖK Atlas verilerine göre geçen yıl lisans düzeyinde üniversite tercihi yapacak adaylar en çok "hukuk", "tıp" ve "diş hekimliği" bölümlerini inceledi.

29.03.2017



## Yöneticiler Medipol Kariyer Zirvesinde buluştu

Medipol Üniversitesi İnsan Kaynakları Kulübü'nün organize edilen "Medipol Kariyer Zirvesi '17" farklı sektörlerde faaliyet gösteren şirket ve kuruluşların önde gelen yöneticilerini bir araya getirdi. 11-12 Nisan 2017 tarihleri arasında 8 oturum halinde Medipol Üniversitesi Kavacık Güney Yerleşkesinde yapılan konferansın sunuculuğunu TRT spikeri İlker Koç üstlendi. Açış konuşmasını yapan İşletme ve Yönetim Bilimleri Dekan Yardımcısı Doç. Dr. Nihat Alayoğlu, kişinin sosyal sermaye gücünün adres

deferindeki telefon numaraları ile doğru orantılı olduğunu söyledi. Prof. Dr. Kerem Alkin ise önümüzdeki 10 yılın dünya siyaseti ve ekonomisi açısından kolay olmayacağını savundu. Alkin, bugünün öğrencilerini Türkiye'nin geleceğinde zorlu görevler beklediğini söyledi. İnsan Kaynakları Bölüm Başkanı Yrd. Doç. Dr. Pelin Vardarlıer de organizasyonu düzenleyen İnsan Kaynakları Kulübünün firmalarla öğrenciler arasında bir köprü olma amacının bulunduğunu söyledi.

12.04.2017

# Uzayda 7 yeni gezegen

**Uzay nedir? Zaman neden görecelidir? Bir ışık yılı ne ifade eder? Bir yıl aslında ne kadardır? Dünya dışında yaşamamız mümkün müdür? NASA'nın dünya benzeri yedi gezegen bulmasının önemi tam olarak nedir? Bu yazının amacı, bu sorulara cevap arayanları daha fazla soru sorup araştırmaya yönlendirmek.**

Farkımızı ortaya koymak için tersten başlayalım. "NASA'nın dünya benzeri yedi gezegen bulmasının önemi tam olarak nedir?" sorusundan önce, bilen bilmeyen herkes için "NASA nedir?" sorusunu cevaplayalım. NASA "National Aeronautics and Space Administration" veya Türkçesi ile "Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi", Amerika Birleşik Devletleri'nin uzay programı çalışmalarından sorumlu kurumudur. Önde gelen uzay keşifleri ile tanınan NASA, mühendisler ve bilim severler tarafından imrenilen ve yakından takip edilen bir kuruluştur. Peki, NASA'nın dünya benzeri yedi gezegen bulmasının önemi tam olarak nedir? Dünya benzeri ifadesinden kasıt nedir, bu yedi gezegen nerededir?

Trappist-1 ile tanışın. Dünyamızdan yaklaşık 39,5 ışık yılı kilometre uzakta bulunan bir kırmızı yıldız. Kendisi Kova takım yıldızının bir üyesi. Bahsi geçen 7 gezegenin yörünge merkezini

oluşturan bu yıldız, kırmızı cüce olması sebebiyle Güneş'ten kat kat daha soğuk ve sönük. Radiance (ışınım miktarı) o kadar düşük ki onu çıplak gözle görmek mümkün değil. Ancak çok ekonomik olan boyutu, çok daha uzun bir ömre sahip olmasını sağlıyor. Güneş gibi milyarlarca değil trilyonlarca yıl yaşaması bekleniyor. Bu da Güneş'ten yaklaşık olarak 400-500 kat daha uzun yaşayacağı anlamına geliyor.

Yıldız'ın tahmini yaşı 3 ila 8 milyar yıl arasında. Yayıdığı ışık miktarına göre ömrünün yaklaşık 12 trilyon yıl olacağı hesaplandı. Güneş ise ona biçilen yaklaşık 10 milyar yıllık ömrün 4,6 milyarlık kısmını geçirmiş durumda. Güneş öldüğünde bu yıldız daha ömrünün onda birini bile tamamlamamış olacak. Yıldızın bu kadar küçük ve uysal olması gezegenlerin de çok daha yakın yörüngelerde seyretmesine sebep oluyor.

İsimlerini yıldızlarından alan gezegenler; Trappist B, C, D, E, F, G

ve H'nin yörünge zamanları toplamı yalnızca 55 gün. Karşılaşmada hata olmaması için Dünya'nın yörünge zamanının 365 gün, güneş sistemimizin en hızlı gezegeni Merkür'ün ise 88 gün olduğunu hatırlayalım.

Bu yedi gezegenden üçünün (Trappist E, F ve G) sıcaklık, yörünge düzenliliği, suyun bulunması ve bazı diğer parametrelere göre Dünya'daki yaşam türlerini destekleyebileceği öne sürülüyor. Trappist B, C, E, F ve G'nin boyutları Dünya'ya oldukça yakınken Trappist D ve H'nin boyutlarının Mars ile Dünya arasında olduğu söyleniyor.

Trappist 1'in ısı dengesi -22 derece civarlarında. Dünya'nın ısı dengesi -18 derece. Yer çekim miktarı Dünya'nın %74'ü kadar. Gezegenin yoğunluğunun da Dünya'ninkine yakın olduğu tahmin ediliyor. Trappist 1 E'nin yörünge uzunluğu 6 gün sürüyor. Yani bu gezegende bir yıl tam 6 Dünya günü uzunluğunda. Gezegen yıldızıyla gelgit bağına sahip olduğu için bir yarımküreye sürekli Trappist 1'e bakmakta. Kalan yarımküre ise sonsuz bir karanlığa mahkûm durumda. Bu iki yarımkürenin arasında kalan bir halkada sıvı suyun bulunabileceği ve yaşamın sürebileceği şartların olduğu tahmin ediliyor. (Yaklaşık 0 oC)



Trappist 1 F, Dünya'dan 39 ışık yılı uzaklıkta. Isıl dengesi -54 oC. Yer çekim miktarı Dünya'nın %62'si kadar. Trappist 1e'nin yörünge uzunluğu 9,2 gün kadar. Trappist 1-f de Trappist 1'e gelgit bağıyla bağlı.

Trappist 1 G, de Dünya'dan 39 ışık yılı uzaklıkta. Isıl dengesi -75 oC civarlarında. Yer çekim miktarı ve yoğunluğu neredeyse Dünya'nınki ile aynı. Kütleli is Dünya'dan 1,35 kat daha fazla. Trappist 1 G'nin yörünge uzunluğu 12,3 gün sürüyor.

Trappist 1'in tüm gezegenleri birbirlerine o kadar yakın ki yörüngeleri esnasında birbirlerinin gökyüzlerinde devamlı olarak görülmekteler. Gezegenler birbirlerinin atmosferinde Ay'ın Dünya

gökyüzündeki görüntüsünden 4-5 kat daha büyük bir görüntü oluşturuyorlar.

Gelgit bağı sebebiyle gezegenlerin tamamının bir yarısı tamamen karanlık ve soğuk, diğer yarısı ise aydınlık ve sıcak. Bu şiddetli parametrik değişiklikler, iki yarımküre arasında yüksek bir basınç farkı olduğuna delalet ediyor. Yani yaşanabilir halkalar sürekli şiddetli rüzgârlara maruz durumda. Bu bilgilere göre, yazının başındaki soruyu artık kendiniz yanıtlayabilirsiniz. Tüm bu uzaklıklar, ısı değişiklikler, kısıtlı alanlar ve suyun varlığı ile ilgili hipotezleri göz önünde bulundurduğunuzda sizce Dünya dışında bir gezegende yaşama şansımız var mı?



## Mühendislikten mühendislik beğen!

Mühendislik kelimesinin İngilizce karşılığı olan "Engineering", Latince akıllık anlamına gelen "ingenium" ve icat eden/tasarlayan anlamındaki "ingeniare" kelimelerinden türemiştir. Mühendislik kelimesi ise Arapça hndis kökünden gelen muhandis من هندس "ölçen/geometri yapan" sözcüğü kökenlidir. Günümüzün popüler mesleklerinden biri olan bu alan aslında bilinen dallardan çok daha fazlasıdır. İşte karşınızda mühendisliğin tüm ana dalları ve onların bazı alt dalları:

1. Kimya mühendisliği; kimya, fizik ve biyoloji bilimlerinin ham maddelerin işlenmesi ile ilgilenen daldır.

- ▶ Bio-moleküler mühendisliği
- ▶ Materyal mühendisliği
- ▶ Moleküler mühendisliği

2. İnşaat mühendisliği; fiziksel inşaatların tasarımı, inşaatı ve ba-

kımına ilgilenen mühendisliktir.

- ▶ Çevre mühendisliği
- ▶ Jeoteknik mühendisliği
- ▶ Yapı mühendisliği
- ▶ Maden mühendisliği
- ▶ Ulaşım mühendisliği
- ▶ Su Kaynakları mühendisliği

3. Elektrik mühendisliği; elektrik, elektronik ve elektromanyetik bilim dallarının analiz ve kullanımını inceleyen daldır.

- ▶ Bilgisayar mühendisliği
- ▶ Elektronik mühendisliği
- ▶ Optik mühendisliği
- ▶ Güç mühendisliği

4. Makine mühendisliği; fizik ve matematik yardımı ile mekanik ürünlerin yapımıyla ilgilenir.

- ▶ Akustik mühendisliği
- ▶ İmalat mühendisliği
- ▶ Otomotiv mühendisliği
- ▶ Santral mühendisliği
- ▶ Enerji mühendisliği

5. Yazılım mühendisliği; yazılımların sistematik bir şekilde tasarlanması, geliştirilmesi, entegre edilmesi ve bakımının yapılması ile ilgilenen mühendislik dalıdır.

- ▶ Bilgisayar destekli mühendislik
- ▶ Kriptografi mühendisliği
- ▶ Yapay zekâ mühendisliği
- ▶ Web mühendisliği

6. Sistem mühendisliği; mühendisliğin diğer bilimsel disiplinlerle bir araya gelmesi sonucu oluşan daldır.

- ▶ Uzay mühendisliği
- ▶ Ziraat mühendisliği
- ▶ Biyomedikal mühendisliği
- ▶ Enerji mühendisliği
- ▶ Endüstri mühendisliği
- ▶ Mekatronik mühendisliği
- ▶ Yönetim mühendisliği
- ▶ Askeri mühendislik
- ▶ Nano mühendislik
- ▶ Nükleer mühendislik
- ▶ Tekstil mühendisliği



## Yaz stajları için 15 ipucu

Yaz stajlarının yaklaştığı şu günlerde, içimizde stajını verimli geçirmek için neler yapması gerektiğini merak edenler olduğuna eminim. İşte etkili ve verimli bir staj geçirmek için 15 ipucu:

1. İlk günden önce staj yerinizle ilgili araştırma yapın.
2. Staj yeri atmosferine uygun, sizi başarıya götürecek giysiler seçin.
3. Stajınıza gerçek bir iş ciddiyetiyle yaklaşın.
4. Bir kaza ihtimaline karşı yanınızda her zaman yedek malzemeler/giysiler bulundurun.
5. Zaman yönetiminizi geliştirmeye önem verin.
6. Meslektaşlarınızla seviyeli bir sosyal ağ kurun.
7. Soru sormaktan ve kendinizi geliştirmekten çekinmeyin.
8. Esnek ve uyumlu olun.
9. Sosyalleşmenin yanında uygun gördüğünüz kişilerle kuvvetli bağlar kurmaya çalışın.
10. Takdir ettiğiniz birini akıl hocanız edinin ve deneyimlerinden ders çıkarın.
11. Girişimci olun ancak rehberliği de kabul edin.
12. Saygılı ancak iddialı ve dikkat çekici olun, özelliklerinizi masaya koymaktan çekinmeyin.
13. Kendinize meydan okuyun, zayıf yanlarınızı geliştirmek için elinize geçen imkânları kullanın.
14. Stajınız boyunca yaptığınız işyeri ve edindiğiniz yetenekleri CV'niz için not alın.
15. Performansınız hakkında üstlerinizden analiz alın ve kendinizi buna göre şekillendirin.

# Osmanlı'dan günümüze Batılılaşma serüvenimiz



**Günümüzde Avrupa'nın Türkiye'ye karşı çifte standart mahiyetindeki uygulamalarına ve siyasi tartışmalara rağmen Türkiye'nin Batılılaşma serüveni devam ediyor.**

Osmanlı Devleti ile Avrupa devletleri önce savaş meydanlarında karşılaştılar. Savaşlar siyasi ilişkilere, siyasi ilişkiler ticari ilişkilere, ticari ilişkiler de kültürel etkileşime neden oldu. 18. yüzyıldan sonra Osmanlı Devleti iç isyanlar ve savaşlardan dolayı Avrupa'dan yavaş yavaş geri kalmaya başladı. Zaman içinde Osmanlı siyasi ve askeri kurumları çalışmayacak hale geldi. Osmanlı eski gücünü geri kazanabilmek için Avrupa'yı model almış ve bununla birlikte bazı reformlar gerçekleştirmeye çalışmıştır. Osmanlı'nın devamı olan Türkiye Cumhuriyeti de modernleşmeyi Batıda arayacak ve günümüze kadar modernleşme Batılılaşma olarak algılanacaktır. Osmanlı modernleşmesi ve Türkiye modernleşmesinin Avrupa'dan homojen bir şekilde etkilendiğini söy-

leyemeyiz. Nedeni ise Avrupa'nın içerisinde birçok gelenek ve siyasi kültürün var olmasıydı. Bu kültür ve geleneklerden öne çıkan iki unsuru sayabiliriz. Bunlar İngiliz ve Fransız geleneği ve siyasi kültürü. Bunları ayrı ayrı ele almamız, Osmanlı'dan günümüze kadar ki modernleşme sürecini anlamamıza yardımcı olacaktır.

İngiliz siyasi kültürünü ele aldığımızda gelenekçi yönünün ağır bastığını görebiliriz. İngiliz kralliyet ailesinin, bugünün internet ve medya çağında dahi kendilerini nasıl muhafaza ettiklerini müşahade ediyoruz. Kültürlerini muhafaza etmelerinin bir evrimin sonucu olduğu söyleyebiliriz. Ne demek istediğimi şimdi vereceğim örnekte anlayacaksınız. İngiliz Kralliyeti demokratik gelişmelere ve ayaklanmalara sırtını

çevirmemiş, aksine yavaş yavaş yetkilerini azaltarak, siyasi gücü parlamentoya devretmiştir. Ve sonuçta sembolik yetkileri olan bir krallığa dönüşmüştür. Bunun sonucunda toplumun her kesiminin kabullendiği bir İngiliz Kralliyeti bugün varlığını sürdürmektedir. Fransız kültürü ise İngiliz kültürünün tam tersidir. Yani keskin değişimleri seven ve devrimci bir harekettir. Fransa'daki demokratikleşme süreci İngiltere'deki gibi kansız olmamış, Fransızlar krallığı kaldırmakla kalmayıp krallarını öldürmüşlerdir.

İşte Osmanlı İmparatorluğu ve onun yerine kurulan genç Türkiye Cumhuriyeti bu iki kültürden etkilenecektir. Özellikle kapitülasyon anlaşmalarının yapılması ve coğrafi yakınlıktan ötürü Osmanlı'nın Fransız kültüründen daha çok etkilendiğini görüyoruz. Fransa'ya öğrenci ve bürokratlar gönderilmiş, ilerleyen zamanlarda Fransız siyasi ve felsefi akımından etkilenen bu insanlar ülkeye geri döndüklerinde Jön Türk ve İttihatçı olarak adlandırılmıştır. Kendilerine göre demokratik adımların atılması için Osmanlı hanedanına baskı uygulayan bu insanlar zaman zaman isyan da çıkaracaktı.

Cihan Harbinin ardından Osmanlı Devleti yıkıldı, yeni bir devlet kuruldu. Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulmasıyla birlikte nasıl bir modernleşme olacağı hakkında iki görüş ortaya çıktı. Birinci görüş,

sadece yozlaşmış ve geri kalmış kurumların güçlendirilmesinde Batının örnek alınması oldu. İkinci görüş ise mirasımıza karşı toptan bir ret politikasına girişti. Modernleşmeyi Avrupa'nın alfabesinden bütünüyle yaşam tarzına kadar büyük bir değişim olarak ele aldılar. Yani kısaca Genç Cumhuriyet, Fransız tarzı düşüncüyü ve 2. görüşü tercih edip toptan bir değişim içerisine girdi. Saltanat ve halifelik kaldırarak radikal adımlar atıldı, harf ve şapka devrimleri gerçekleştirildi. 1950'lere kadar siyasi ve kültürel açıdan radikal değişimler gerçekleştirildi. 50 ve 60'lı yıllarda ortaya çıkan yenidünya düzeninde Batı bloğunda olmayı tercih eden Türkiye'de Menderes ve Özal iktidarlarında Batılılaşma süreci hızlandı.

1963 yılında Avrupa Gümrük Topluluğu ve Ortaklık anlaşmasıyla başlayan ve 1987'de tam üyeliğe başvurusuyla ivme kazanan Türkiye'nin Avrupa ile entegrasyon sürecinde dönüm noktası, 10-11 Aralık 1999 tarihlerinde Helsinki'de yapılan AB Devlet ve Hükümet Başkanları Zirvesi'dir. Helsinki Zirvesi'nde Türkiye'nin adaylığı resmen onaylanmış ve diğer aday ülkelerle eşit konumda olacağı açık ve kesin bir dille ifade edilmiştir.

Türkiye için hazırlanan ilk Katılım Ortaklığı Belgesi, 8 Mart 2001 tarihinde AB Konseyi tarafından onaylanmıştır. Katılım Ortaklığı Belgesi Avrupa Birliği tarafından,

2003, 2005, 2006 ve 2008 yıllarında tekrar gözden geçirilmiştir.

Adalet ve Kalkınma Partisi'nin Kasım 2002'de iktidara gelmesi, Türkiye-AB ilişkilerinde yeni bir dönüm noktası olmuştur. Art arda siyasi, sosyal ve ekonomik reformlar yapan AK Parti iktidarı; 2002-2004 yılları arasında 8 Uyum Paketi, 2001 ve 2004 yıllarında da 2 Anayasa Paketini TBMM'den geçirmiştir.

17 Aralık 2004 tarihli Brüksel Zirvesi'nde, AB-Türkiye ilişkilerinde bir dönüm noktası daha yaşanmış ve zirvede Türkiye'nin siyasi kriterleri yeteri ölçüde karşıladığı belirtilerek 3 Ekim 2005'te müzakerelere başlanması kararı alınmıştır. 3 Ekim 2005 tarihinde Lüksemburg'da yapılan Hükümetlerarası Konferans ile Türkiye resmen AB'ye katılım müzakerelerine başlamıştır. Yine aynı gün bir basın toplantısı düzenlenerek Türkiye için Müzakere Çerçeve Belgesi yayımlanmıştır. Böylece, Türkiye ile AB arasındaki inişli çıkışlı ilişki, çok önemli bir dönüm noktasını aşarak yepyeni bir sürece girmiştir. 2005, tam üyelik müzakerelerinin başladığı tarih olmuştur. Aradan geçen 12 yılda yeterli ilerleme kaydedilemedi. Günümüzde Avrupa'nın Türkiye'ye karşı çifte standart mahiyetindeki uygulamalarına ve siyasi tartışmalara rağmen Türkiye'nin Batılılaşma serüveni devam ediyor.





## Çocuk yetiştirirken farkında olmadan yapılan hatalar

“Unutmayın; siz fırsat verdiğiniz zaman çocuklarınız gelişir ve beceri kazanmaya başlar!” Doç. Dr. Arzu İpek Yükselen ve öğrencileri, çocuk gelişiminde ebeveynlerin en sık düştüğü hataları derledi.

Anne babaların çocuklarını büyütürken yaptıkları hataların başında farklı anne-baba tutumları geliyor. Bir başka ifadeyle, anne ile babanın arasındaki fikir uyumsuzluğu. Örneğin annenin olumlu baktığı bir davranışa babanın olumsuz tepki vermesi ya da tam tersi bir durum. Biz buna tutum farklılığı diyoruz. Ebeveynler arasındaki tutum farklılığı çocuklar üzerinde çok ciddi problemlere yol açıyor. Çocuk neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilemiyor. Dolayısıyla bu bilinmezlik, çocukta doğru davranışın gelişmesinde sorun yaratabiliyor. Ebeveynlerin çocuklarını büyü-

türken yaptıkları bir diğer hata da çocuklarını aşırı sevdiklerini, onları hayatlarının merkezine aldıklarını söyleyen ya da çocuklarına karşı çok demokratik ve özgür yaklaşım sergilediğini söyleyen bazı ebeveynlerde; çocuklarının her söylediğine boyun eğen ve çocuklarının isteklerini süzgeçten geçirmeksizin yerine getiren davranışlar gözlenmektedir. Dolayısıyla burada karşımıza çıkan sonuç, “doyumsuz çocuklar” oluyor. Hayatın gerçekliğinden uzak büyütülen çocuk, bu durumda okulda da her dediği yapılıp istediğiyle oyun oynarken onun kurallarına

uyulsun ister. Ergenlik dönemine gelindiğinde gerek okulda gerek akran etkileşiminde ya da başka yetişkinlerle, başka sosyal ortamlarda bu doyumsuzluğu tekrar tekrar ortaya çıkarıyor. Bir başka problem ise ebeveynlerin çocuklarını aşırı özgüvenle büyütmesidir. Bireyin gelişiminde çok önemli bir beceri olan özgüven, aslında insanı insan yapar. Kendi yeterliliklerinin fark etmeyi, kendini ifade etmeyi sağlar ve birey olmanın temelini oluşturur. Ama bazı ebeveynler çocuklarına aşırı özgüven ve ego tatmininde bulunuyorlar. “Sen mükemmelsin, sen

bu dünyadaki en zeki çocuksun, senden daha güzel/yakışıklı bir çocuk yok” gibi ifadelerde bulunmak ya da yakın çevresiyle kıyaslayarak onları “enler”de tuttuğumuz zaman çocuklarda aşırı özgüven geliyor. Aşırı özgüven problemi de sosyal uyum bozuklukları olarak karşımıza çıkıyor. Çocuk iynin en büyük düşmanı olan mükemmel ile büyüyor. Hâlbuki biz toplumla uyumlu, kendisiyle barışık, yerinde özgüvene sahip, saygılı, sevgisini ifade eden, duygu ve düşüncelerini en doğru şekilde en doğru yerde ifade edebilen bireyler istiyoruz. Bu hatalar çocukların doğru bireyler olmalarını engelliyor.

Son olarak değineceğimiz ebeveyn hatalarından biri de çocuklarının adına karar vererek onlar adına her şeyi yapmak. Ellerini kollarını kullanabilen gayet sağlıklı çocuğa ‘aman yorulmasın’ diyerek ebeveyn tarafından yemek yedirilmesi, çocuğun giydirilmesi, kıyafetlerinin anne ya da baba tarafından çıkarılması, çocuğun yerine aman hiç üzülmesin “ben onun yerine ödevlerini yaparım” a kadar varabilen çocuk adına karar vermek, çocuğun kendi bireysel yeterliliklerinin gelişimine fırsat vermeyen anne baba tutumlarını görebiliyoruz. Bu aşırı uç örnek olarak görüncede, günümüzde karşılaştığımız yaklaşımlardan bir tanesidir. Bu tutum da çocuklara çok zarar veriyor, çocuğun gelişimsel süreçleri tamamlanmışken ya da ödevlerini yapma bilincini kazanmışken, sırf anne babasının tutumundan kaynaklanarak bu davranışları çok geç kazanıyor ve bu defa arkadaşları tarafından örseleniyor. Unutmayın; siz fırsat verdiğiniz zaman çocuklarınız gelişir ve beceri kazanmaya başlar!



## Çocuğun yaşamında müzik olmalı

Çocuk gelişiminde müzik oldukça önemlidir. Çocuktaki müzik yeteneği doğuştan başlamaktadır. Çünkü çocuklar doğumundan itibaren ses uyarıcısına tepki verir, daha sonra da anne ve babasının seslerini ayırt eder, çeşitli sesler çıkarır, konuşmaya başlar, taklit yetenekleriyle dinledikleri şarkıları mırıldanır, dans ve oyunlara uyma çabalarını izleyerek müziğe karşı doğuştan duyarlı olduğunu gösterir. Müzik ve dans, okul öncesi dönem çocuğu için kendini ifade etme aracı olmanın dışında sosyal etkileşim noktasında önemlidir.

### Müziğin Faydaları:

- Kendini ifade etme ve yaratıcılık duygusunu geliştirir.
- Estetik duygusunu geliştirir
- Motor gelişimini destekler
- Ses ve dil gelişimine katkıda bulunur
- Sosyal ve grup becerilerini kazandırır
- Soyut düşünme yeteneklerini ve hayal gücünü artırır

### Anne Babalara Bu Noktada Tavsiyeler:

- Evde televizyon izlemek yerine çocuk müzik dinlemeye teşvik edilmelidir
- Uyku öncesi klasik müzik ile uykuya geçişi sağlamak uyumayı kolaylaştırdığı gibi çocukta müzik ilgisinin de artmasını sağlayacaktır.
- Çocuğun hangi müzik aletine ilgisi var ise ona yönlendirmeyi sağlamak gerekmektedir.
- Böylece çocuğun müzik kulağını geliştirmiş ve müziğe olan ilgisini arttırmış oluruz.

## Okul fobisi için kaygılanmayın

Okul fobisinin gerisindeki temel sorun, anneden ayrı kalma korkusudur. Annesine veya anne yerine bağlandığı baba, anneanne, babaanne, bakıcıya bağlı olan çocuk sevdiği ve alıştığı ortamdaki sevdiklerinden ayrılmak istemez. Çocuğun alışma süreci içinde gösterdiği direnç ve tepkiler zamanla ortadan kaybolmadığında bu durum kaygıya dönüşebilir.

### Okul fobisini yaşayan çocukların temel özellikleri:

- Endişe
- Hassasiyet yoğunluğu
- Duygusal yoğunluk
- Çabuk etkilenme
- Karşı tarafın duygularını fazla önemseme
- Okul fobisi yaşayan çocuklar için ailelere öneriler:
- Korkutma, şiddet, tehdit, yargılamaya kullanılmamalı.
- Çocukla empati kurmak ve onu anlamaya çalışmak gerekir.
- Okul reddine hangi durum ve duygunun neden olduğunu bulup bu sorunun çözülmesi için çalışılmalı.
- Çocuk onu rahatsız eden bir duruma karşı, duygusal bir tepki vermektedir. Bunu fark edip anlamaya çalışmak en doğru yaklaşımdır.

Bunun için aile bir psikiyatri merkezinden yardım almalıdır. Psikiyatrik yaklaşım ve psikoterapi birlikte götürülmelidir. Öğretmen ve ailenin sıkı iş birliği

inde olması gereklidir. Öğretmenin güven verici ve zorlayıcı olmayan tarzı önemlidir. Bu nedenle çocukta yaşanan okul reddi doğru davranılmadığında okul fobisi haline dönüşüyor. Bu konuda uyanık ve dikkatli olunması önemlidir. Ebeveynler sabırlı, tutarlı, kararlı bir tutum sergilemelidirler. Ebeveynler çocuklarının akranlarıyla zaman geçirmesine fırsat vermemelidir.



## Tuvalet eğitiminde 3 adım

Tuvalet eğitimi ailelerin en çok endişelendiklerine neden olan konulardan biri. Çocuk ve ebeveynin rahat olması çocuğun gelişimi açısından çok önemlidir.

### 1. Adım: Kendinizin ve çocuğunuzun tuvalet eğitimi için hazır olup olmadığını belirleyin.

Çocuğunuz 1 yaş civarında rektumunun ya da mesanesinin dolu olup olmadığını algılamaya başlar. Çocuğun gelişimi bakımından en doğru zaman seçilmeli, psikososyal, bilişsel ve bedensel gelişiminin gözle görülür biçimde olduğunda, ebeveynin de katkılarıyla tuvalet eğitimine başlanabilir. Çocuk gelişimi uzmanlarına göre tuvalet eğitiminin verildiği en doğru yaş 2 yaştır. Çünkü çocuklar; bedensel, zihinsel ve motor gelişimi açısından üst düzeye 2 yaş süreci ve sonrasında ulaşır. Bu nedenle aileler kaygı ve paniğe kapılmadan tuvalet eğitimi vermeliyizdir.

### 2. Adım: Tuvaleti oyun gibi öğretin, tuvaleti sevdirin!

Çocuklar oyunla olay ve durumları daha rahat algırlar. Tuvaleti geldiğinde ona tuvaletini sevdirerek yaptırmayı, tuvaleti bittiginde ise oyun oynarcasına bir tutum sergileyerek ‘tuvalet bay bay’ denilmeli, gerektiğinde tuvaletini yapan çocuğa ödüllendirme

ve pekiştirme amaçlı alkışlama yöntemi ile eğlenceli bir şekilde tuvalet sevdirmeye çalışılmalıdır.

### 3. Adım: Gece eğitimi

Gündüz eğitimi tam olarak oturduktan sonra gece eğitimine başlamak gerekmektedir. Ancak bu dönemde gece bezlenmek yerine alıştırma külotları veya alezler yararlı sonuçlar vermektedir. Çocuk gece tuvalete kaldırıldığında eğitimin sonuç vermesi için çocuğun uyanık olup zihninin açık olması gerekmektedir. Çünkü gece eğitiminin farkında olması, önemli bir etkidir.



# Medipol'de yapay kalp kası geliştirildi

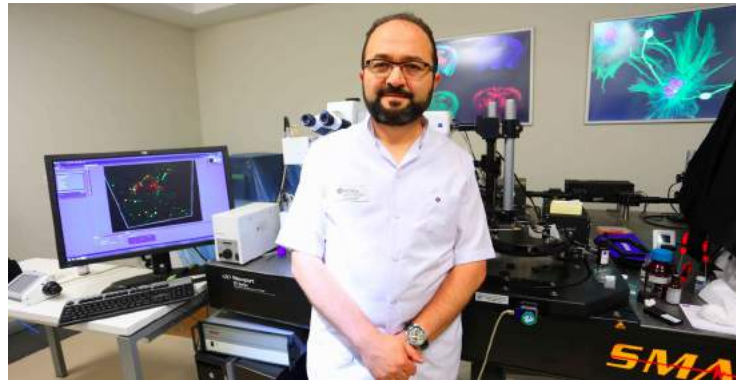


**Medipol Üniversitesi Rejeneratif ve Restoratif Tıp Araştırmaları Merkezi (REMER) bünyesinde kalıtsal kalp hastalıklarının araştırılması ve yeni tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesini mümkün kılmak amacıyla yapay kalp kası dokusu geliştirildi.**

Klinik basamağını Prof. Dr. Volkan Tuzcu'nun üstlendiği, laboratuvar ayağını ise Yrd. Doç. Dr. Esra Çağavi'nin yürüttüğü çalışma TÜBİTAK'ın desteğiyle gerçekleştiriliyor. Konuyla ilgili Medipost'a bilgi veren REMER Müdürü Prof. Dr. Öztürk şunları söyledi: "Bu projede, özellikle ritim bozukluğuyla doğan çocukların hastalıklarına tam teşhis koyabilmek ve en doğru tedaviyi seçebilmek için bu hastalığı laboratuvar ortamında modelleyebilme hedefi var. Bahsettiğimiz projede de ritim bozukluğuyla doğan çocuklardan alınan kanlardan elde edilen hücreler, kalp kası hücresine dönüştürülüyor. Bu hücreler, kültür ortamı dediğimiz yapay ortamda birbirleriyle irtibatlarını kurup, minyatür doku parçacıkları halinde kültür kabında atım da göstermeye başlıyor. Bunlardan biz EKG benzeri kayıtlar alabiliyoruz. Bu hücrelerdeki ritim bozukluklarını analiz edebiliyoruz. Dahası da o hastaya özel hangi ilacın uygun olduğunu test edebiliyoruz. Bir çocuğu düşünecek olursanız, onun tüm hayatını değiştirecek

bir süreci aslında aldığımız bir kanla başlatıp, şu an uygulanabilecek en ileri teknolojiyle ona faydalı bir tedavi seçeneğine kadar götürebiliyoruz." Çağavi: Kişiyi Özel İlaçlar Geliştirilecek Projenin yürütücüsü Yrd. Doç. Dr. Çağavi ise "Yaptığımız kalp dokusu da bu çalışmaların bir parçası. Çalışmamızın temelinde çok özel bir kök hücre grubu var. Kök hücreler, vücudumuzun embriyonik öncesi hem de erişkin dönemde yenilenmesi, onarımı ve gelişimi için çok özel bir hücre grubudur." dedi. Çalışma sayesinde yeniden programlandırılacak kök hücrelerden, laboratuvar or-

tamında kişiye özel kalp dokusu üretilerek, hastalıkların modellenmesi ve hücrel tedavi kaynağı oluşturulması hedeflenmektedir. Kişiyi özel potansiyel metot ve ilaçlar bu doku sayesinde geliştirilebilecek. Doku sayesinde, kalp hastalıkları tedavisinde kullanılacak potansiyel metot ve ilaçların, bundan sonra sınırsız elde edilebilen kişiye özel hücreler vasıtasıyla geliştirilebilmesi hedefleniyor. Bu çalışma, hücreler üzerinde ilaç denemeleri için platform oluşturmaktadır. Çağavi, aynı zamanda hücreler üzerinde elektrofizyolojik ölçümler yaptıklarını belirterek, "Bu hücreler bize, eğer hasta bireylerden elde edersek hem sınırsız bir kaynak sağlıyor hem de bu hastalıkların laboratuvar ortamında araştırılması için bir platform hazırlıyor. Bu da bize hastalığın laboratuvar ortamında modellenmesini sağlıyor." ifadelerini kullandı. Peki, laboratuvar ortamında sonuç bulduğumuz bu çalışmanın kliniğe yansımaları ne zaman başlayacak? Dr. Çağavi'ye göre projenin geçerliliği ortada fakat hayata geçmesindeki en büyük zorluk maliyetler. Laboratuvar ortamında şu an ulaşılan sonuçlar çok yüksek maliyetlerle elde edilmekte. Şu anda deneysel süreçlerin devam ettiği proje çıktıları; teknolojinin gelişmesi, yaygınlaşması ve malzemelerin zamanla ucuzlaşmasıyla standart uygulama aşamasına geçecek. Çağavi, proje çıktılarının gelecek 5-10 yılda kliniğe yansıtılabileceğini tahmin ediyor.



## Göz kuruluğuna dikkat!

Göz kuruluğunun; gözde batma, kızarma, yanma, kumlanma, göz yorgunluğu veya kontak lens kullanımında zorluk vb. belirtileri vardır. Günümüzde göz kuruluğu birçok insanda görülen kronik bir durum haline aldı. Göz kuruluğu; korneanın sinirlerinin tahriş olmasını engelleyen ve gözün net görüşünü sağlamasına yardımcı olan gözyaşının azalması durumunda meydana gelir. Peki, gözyaşının daha ne gibi faydaları var? Gözyaşı gözün beslenmesini sağlar, gözün oksijen alımını kolaylaştırır ve gözümüzün ön yüzeyini kaplayarak pürüzsüz hale getirir. Dışarıdan gelen mikroorganizmalara karşı savunma mekanizması oluşturur ve göze yabancı cisim teması du-



rumunda gözü yıkayıp temizler. Göz kuruluğu kimlerde görülür? Zamanımızın çoğu kısmını klima- lı, kuru hava ile havalandırılan

kapalı ortamlarda ve bilgisayar başında geçirmek zorunda kalıyoruz. Ortam havasının kuruluğu ve bilgisayar başında saatler



## D vitaminine yakından bakalım

Medipol Üniversitesi Hastanesinden Beslenme ve Diyetetik Uzmanı Cansu Alpaslan'a, yaz aylarının yaklaşmasından ötürü temel kaynağı güneş ışınları olan D vitamini hakkında merak edilenleri sordum.

### D vitamini nedir ve bu vitaminin vücudumuza faydaları nelerdir?

Bir ön hormon olan D vitamininin deride sentezlenen kolekalsiferol (vitamin D3) ve besinlerle alınan ergokalsiferol (vitamin D2) olmak üzere iki kaynağı var. Vitamin D2 ve D3 ün her ikisi de büyük ölçüde aynı yolla metabolize olduklarından dolayı ortak bir isimle, D vitamini olarak adlandırılır. Normal koşullar altında insan vücudunda bulunan D vitamininin %90-95'i güneş ışınlarının etkisi ile deride sentez edilir. Özellikle içine katılmadıkça besinlerle alınan vitamin D'nin büyük bir önemi yoktur. Diğer yandan biyoyararlanımı yüksek olsa da anne sütünün vitamin D içeriği (12-60U/L) özellikle maternal depoların yetersiz olması durumunda bebeğin vitamin D ihtiyacını karşılayamamaktadır. Bu nedenle güneş ışığı temel kaynaktır ve yeterince faydalanırsa ilave D vitamini almaya gerek yoktur. 290-310 nm dalga boyundaki ışınların etkisi ile epidermiste 7-dehidrokolesterol'un (pro D3 vitamini) non enzimatik fotolizi sonucu oluşur. Güneşlenmeye bağlı deriden optimal vitamin D sentezi yapılabilmesi için güneş ışınlarının atmosfere ulaşma açısı önemli olduğu kadar, güneşlenme süresi ve güneşe maruz bırakılan deri yüzeyinin boyutları da önemlidir.

### Vücudumuzda D vitamini eksildiğinde ne olur?

D vitamini kemik yapımını sağlar. Kemik yapımı tamamlansa bile güçlenmesini ve ileride ortaya çıkabilecek osteoporozu önler. Eksikliğinde çocukluk çağında raşitizm yetişkin dönemde osteoporoz riski artar. İnsülin direncine önemli katkısı vardır. D vitamini eksikliği olanlarda diyabet, kalp- damar hastalığı, hipoglisemi (şeker düşmesi) daha sık görülür. D vitamini



bağırsıklığı koruyup geliştirir. Eksikliğinde meme, rahim, barsak kanserleri gibi kanserlerin sıklığında artış olur.

### D vitamini yetersizliğinin belirtileri neler? Vücudumuzdaki D vitamini eksikliğini hangi belirtilerle ayrt edip doktorumuza başvurmalıyız?

Halsizlik, yorgunluk, depresyon eğilimi, vücutta kramp hissi ve güneş enerjisinden yeterli faydalanılmaması gibi belirtileri var.

### D vitamininin görevleri nelerdir?

Maddeler halinde sıralamak gerekirse;

- Kandaki kalsiyum ve fosforun normal sınırlarda kalmasını sağlayarak kemik erimesini (osteoporoz) önler. Kemikleri ve dişleri güçlendirir. Çocuklarda D vitamini ihtiyacı bu yüzden fazladır.
- Kaslara güç verir. Eksikliğinde kas güçsüzlüğü ve ağrı olur. Devamlı yorgunluk ve vücudunda yaygın ağrısı olan hastalar mutlaka kanda D vitamini düzeyine baktırmalıdır
- Pankreas bezinden insülin salgılanmasında düzenleyicidir. (diyabet hastaları için çok önemli)
- D vitamini bazı kanserlerin (meme, prostat, kolon rektum kanseri) otoimmün hastalıkların, kalp hastalıkları ve diyabetin gelişimini önler.
- Depresyondan korur
- Damarlarda kan basıncını düzenleyerek tansiyonu dengeler.

### D vitamini doğal yoldan nereden ve hangi yiyeceklerden alabiliriz?

Gıdalarda en fazla somonda bulunur. Diğer besinlerde ise günlük ihtiyacı karşılamayacak kadar azdır.

geçirmek göz kuruluğuna sebep olur. Ekran başında ve ofiste çalışanların düzenli aralıklarla göz kontrolüne gitmeleri gerekir. Göz kuruluğu tedavisinde temel amaç göz ıslaklığını sağlamak için gözyaşını artırmaktır. Tedavide, öncelikle bulunulan odanın nem oranının artırılması ve güneşli ortamlarda güneş gözlüğü kullanılması tavsiye ediliyor. Suni gözyaşı da tedavinin ilk basamağını oluşturuyor. Fakat bu önlemler ileri

derecedeki kuruluklarda yeterli olmayabiliyor. Uzun vadede ciddi problemlere hatta körlüğe yol açabilir. Ciddi olarak değerlendirilmesi ve tedavi gerektiren bir durumdur. Yukarıda belirtilenler gibi şikâyetleriniz varsa lütfen doktorunuza muayene olmayı ihmal etmeyin. Doktorlar yetişkinler için yılda en az bir kez göz muayenesini öneriyor.



## Duygudurum bozuklukları ve yaratıcılık

*“Delilik, özgür bir kafanın yiğitçe çıkışları, yüce ve görülmedik bir erdemin ortaya attıklarıyla çok yakın kapı komsusudur”.*

*Michel de Montaigne*

Yaratıcılık ve psikopatoloji arasındaki ilişki aslında Antik Yunan döneminden beri tartışılan bir konu. Felsefe ve sanatla uğraşan kişilerin bir süre sonra melankoliye yakalandıklarını ilk olarak Aristoteles ileri sürmüştü. Elimizdeki örnekler, bazı araştırmacılar için kanıt niteliği taşısa da o zamandan bu yana bu ikili arasındaki ilişki için hala tam olarak net bir şey söylenememiş. Bu yazıda konuyu biraz daha spesifikleştirip iki uçlu bozukluk ve yaratıcılık üzerinden birkaç tanım ve örnekleme yapacağım. Araştırmalara da bakıldığında aslında en net örnekler bu duygudurum bozukluğunda karşımıza çıkıyor. Ama konu incelendiğinde birtakım sorular kafamızı kurcalıyor: Acaba duygudurum bozukluğu mu yaratıcılığı etkiliyor; yoksa yaratıcılık mı duygudurum bozukluğuna yol açıyor? Gelin birlikte bakalım, buna kendimiz karar verelim. Öncelikli olarak bu iki kavramı tanımlayarak işe koyulalım. Yaratıcılık, TDK’da “yaratılabilir, var edebilme yeteneği” olarak tanımlanmış. Mednick (1962) ise yaratıcılığı, “birbirleriyle uzaktan ilgili olguları, uyarınları yeni ve faydalı şekilde sentezleyebilme becerisi” olarak tanımlamış. Bunun yanında iki uçlu (bipolar) bozuklukta, kişinin işlevselliğinde ve enerjisinde alışılagelmiş olmayan dalgalanmalar görülmekte. Bir uçta depresif bir hal ve çöküntü-lük yaşanırken diğer uçta ise duygulanımda aşırı bir yükselme ve

enerjik olma hali gözlemlenmekte. Bozukluktaki en can alıcı nokta ise kişinin bu iki uç arasındaki geçişleri. Araştırmalar ise yaratıcılığın da tam olarak duygulanımın yükseldiği dönemde yani manik dönem olarak adlandırığımız dönemde kendini gösterdiğini söylemekte. Hatta zamanında bazı sanatçıların sırf bu yüzden yani yaratıcılıklarını kaybedecekleri korkusundan tedavi olmaktan kaçındıkları iddia edilmiş. Tabii bu ne kadar doğrudur elbette tartışmaya açık. Çünkü psikoloji bilimi çerçevesinde bakıldığında iki uçlu bozukluk fark edildiği anda tedavi edilmesi gereken bir bozukluk. Çünkü hem tedavisi mümkün hem de kişinin bu iki çok farklı duygulanım halini yaşaması onu bir süre sonra çöküntüye uğratabilir ve hatta ileri safhada intihara sürükleyebilir. Bu bozuklukta yaratıcılığa sahip olduklarını düşündüğümüz kişiler dediğimiz gibi genelde manik süreçte bu özelliklerini gösteriyor. Manik dönemin yaratıcılığı, hızlı düşünmeyi ve yetenekleri yükselttiği pek çok araştırmada yerini almış. Kişi bu dönemde aşırı bir hedefe yönelik davranış içerisinde oluyor ve belki de bu da mükemmelliği ortaya çıkaran şey oluyor. Tabii ki de genel olarak bakıldığında her bipolar bozukluk yaşayan kişi yaratıcı değil ya da yaratıcılığı atfettiğimiz herkes de bipolar bozukluğa sahip değil. Ancak Van Gogh, Tchaikovsky, Michelangelo, Schumann, Hemingway, Fitzgerald gibi etkileyici isimlerin manik dönem yaşadıklarına dair bilgiler var.

Bu kişiler arasında aslında hastalığı en çok konuşulan Vincent Van Gogh’u biraz ele alalım. O zaman-

da teşhis koymak günümüze göre daha zor olsa da, Gogh’un kardeşi Theo’ya gönderdiği mektuplar aslında bütün duygu değişimlerini, geçiş süreçlerini, yükseliş ve çöküşlerini iyi bir şekilde resmetmiş vaziyette. Ve Gogh’un uzun bir süre akıl hastanesinde de yattığı da bilinmektedir. Van Gogh’un yaşamının sonlanmasına yakın zamanda resmettiği eserlerinden biri olan ve intihar mektubu olarak da anılan “Buğday Tarlası ve Kargalar” tablosunda da mani dönemden depresyona geçişini görmek mümkün. Bu resimde uçan kargalar tehlikeyi ve umutsuzluğu sembolize ettiği söylenmektedir. Çizilmiş yolların da Gogh’un hayatındaki planları ve belirsiz geleceğini ifade ettiği düşünülmektedir.

Van Gogh daha 37 yaşındayken ve bu yaşına kadar ölümsüz birçok eser ortaya koymuşken, kendini göğsünden tabanca ile vuruyor. Elbette yaşamına son verişin bir intihar olması içinde bulunduğu duygudurum bozukluğundan mıdır net bir bilgiye erişilebilir mümkün değil. Ancak elimizdeki veriler yaşamının son döneminde depresif dönem içinde olduğunu göstermektedir.

Bipolar bozukluğa yönelik farkındalık yaratmak ve toplumsal damgalamayı yok etmek için aynı zamanda Van Gogh’un da doğum tarihi olan 30 Mart ‘Dünya Bipolar Günü’ olarak ilan edilmiştir. Bu farkındalığı yakalayabilmek adına 2015 yılından itibaren Türkiye’de de bu önemli gün kutlanılmaya, hastaların ve yakınlarının yaşamalarına katkı sağlamak ve damgalamayı engellemek adına çeşitli etkinlikler yapılmaya başlanmış bulunmaktadır.



## Gerilimin adresi: Çoklu kişilik bozukluğu

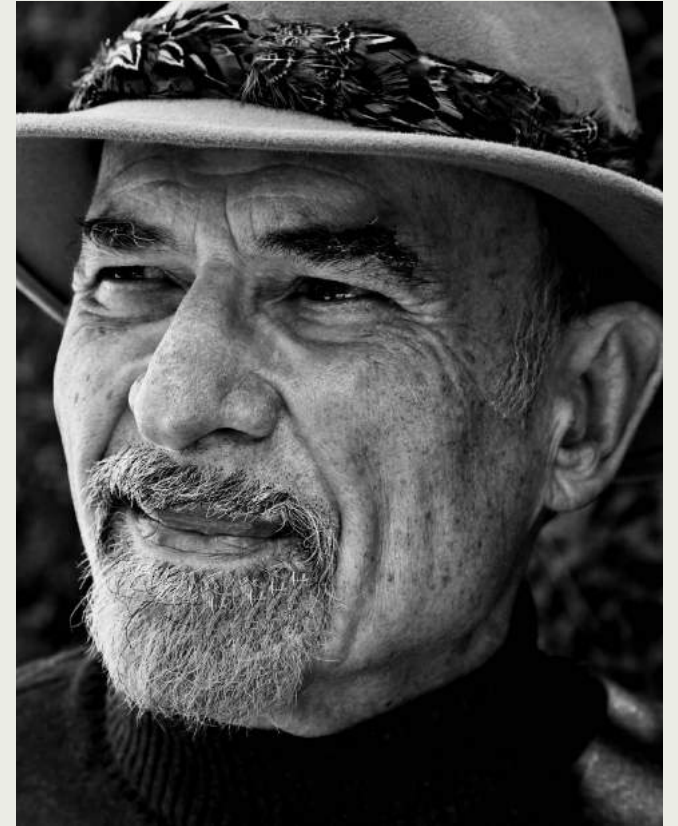
Çoklu kişilik bozukluğu durumu kişinin bilinç düzeyinde birbirinden farklı en az iki kişiliğe sahip olması ve bu kişilik yapıları arasında geçişler yaşaması durumuyla karakterize olmuş olan psikolojik bir hastalık olarak tanımlanmaktadır. Türkiye’de daha net bir şekilde bu tanının konulduğu bir birey olmadığı söyleniyor olsa da Amerika’da oldukça popüler bir psikolojik hastalık. Bu popülerliği, farklı hikâyeleri içinde barındırıyor olması sebebiyle de birçok filmin konusu olmayı bu zamana kadar başarmış. Bu şekilde de kendini birçok izleyiciye tanıtmaya fırsatını yakalamış.

Mart ayında vizyona girmiş ve merakla beklediğimiz Split (Parçalanmış) filmi de bunlardan biri. Başarılı bir vizyon dönemi geçiren bu film biz psikolog adaylarına da çoklu kişilik

bozukluğu üzerinde konuşma fırsatı yaratmış durumda. Başroldeki karakter bahsetmiş olduğumuz bozukluktan mustarip. Tabii kurgunun vermiş olduğu bir abartı ile birlikte 2 veya 3 değil tam olarak 23 alt kişiliğe sahip. Bunun yanında filmin son sahnelerine doğru karşımıza çıkacak olan bir de 24. kişilik bulunmaktadır.

Elbette bilimsel olarak bakıldığında pek de mümkün bir durumu yansıtmasa da kişilikler arası geçiş, oyuncunun birden fazla kişiliği başarılı bir şekilde canlandırıyor olması psikolojiye ilgisi olan her kişinin listesine eklemesi gereken bir film yapıyor bu yapıtı.

Biz izledik, inceledik, beğendik tabii biraz da gerildik. E bir de önerelim dedik. Şimdiden size iyi seyirler.



## Psikolojik kitaplar

“İrvin Yalom’u tanıyor musun?” dediğimizde çoğu kişiden hayır sözcüğünü duyuyor olsak da, “Nietzsche Ağladığında kitabını biliyor musun?” sorusuna genellikle evet yanıtı alabiliyoruz. Her ne kadar bazı yazarların veya sanatçıların isimlerinden daha çok eserleri ünlense de Yalom bu ünün yanında kendi isminin de yüksek sesle söylenip anılması gereken ve psikotera-

piye büyük katkılar sağlamış bir psikiyatrist. Çocukluk hayali yazar olmak olan Yalom, önce sanat eğitimi sonra tıp ve psikiyatrik uzmanlığıyla süre gelen eğitimi sonunda bu hayalini gerçekleştiriyor ve edebiyat ile psikolojiyi mükemmel bir şekilde harmanladığı kitaplar ortaya çıkıyor. Nietzsche Ağladığında kitabıyla birlikte büyük bir kitleyi kendinden haberdar

ettikten sonra Divan adlı eseriyile başarısını tescilliyor. Psikoloji bölümündeki her hocanın dersinde mutlaka bir kitabını okutduğu bir isim olması da, bilinmesi gereken bir yazar olması için yeterli bir neden olsa gerek. Nietzsche Ağladığında ve Divan kitaplarının yanı sıra; Gününbirlik Hayatlar, Bağışlanan Terapi ve Aşkın Celladı da ilgi duyan herkese önerilebilecek kitapları.

Nietzsche Ağladığında

IRVIN D. YALOM



İngilizce’de Çeviren: Sema Baran

7E. BAHAR

Divan

IRVIN D. YALOM



İngilizce’de Çeviren: Sema Baran

7E. BAHAR





# Zincirin kopmuş halkası: Cami mimarisi

İster mahalle aralarına serpiştirilmiş küçük örnekler, ister tarihi ve görkemli eserler olsun, camiler “şehir silüeti” dendiğinde hepimizin aklına gelen yapı elemanlarından biri. Görkemli ve zarif irili ufaklı pek çok tarihi camimizin mimarı Ulu Sinan’lar bu dünyadan göçeli çok oldu. Mirasımız ile aramızdaki kalın zincirlerin koptuğu bugünümüzde mahalle aralarına yapılan çifte minareli camilerin devrinde yaşıyoruz artık.

Sahip olunan kültür bağlamında, camilere ve ibadet mekânına bakış açısı aslında toplumun yansımalarıdır. Bu oluşum birdenbire var olan, aniden aksini veren bir gölge gibi değildir. Tarih boyunca devam eden medeniyetin en önemli sembollerindendir ve en güzel örneklerini belki de bu topraklarda vermiştir. Yedi tepenin hangisinden aziz İstanbul’a baksanız, minarelerle çeşitli yükseklikte binaları adeta birbiri ile iç içe geçmiş ve yoğunlaşmış olarak görürsünüz. Ancak belki de tüm etkileyici eserler 20.yüzyıldan sonra yavaş yavaş kesintiye uğramaya başladı. O halde şu soruyu sormak gerekiyor: Cami mimarisine ya da bir İslam şehrine neler etki eder, neleri kaybedersek eksiklikler yüz göstermeye başlar?

Ünlü mimar Turgut Cansever, İslam’da Şehirleşme ve Mimari adlı eserinde şöyle der: “Mimarlığın, ‘İnsanın dünyadaki esas vazifesini dünyayı güzelleştirmektir’ hadisi şerifinde tarif edilmiş çerçeve içinde oluşmasını sağlamak; sosyal, ruhi ve inanca taalluk eden meselelerini doğru olarak ortaya koymak ve yanlışlarını ortadan kaldırmak bir görev olmuştur.” Evet, insan dünyayı güzelleştirmelidir ve bu sırada bazı hassas noktalar da göz önünde bulundurulmalıdır. Peki, bu bakış açısının cami mimarisine katkısı ve etkisi ne olabilir?

## ‘Görkemli sadelik’: Mimar Sinan

Mimar Sinan’ı devrinin diğer mimarlarından ayıran en önemli özelliklerinden biri, cemaatin daha geniş bir kubbe altında saf tutmasını sağlamak ve birlik hissini güçlü bir şekilde uyandırmaktır. Ulu mimar, yapı içerisinde taşıyıcı elemanları ortadan kenarlara çekerek

ferah bir harim oluşturmuştur. (Harim, camilerde namaz kılmaya tahsis edilen mekâna denmektedir.) Mimar Sinan denince akla gelen bir diğer husus da dış cephenin ağırbaşlı sadeliğidir. Dışarıdan bakıldığında ritim, simetri gibi tasarımsal elemanlar dikkat çeker. Ancak eserin içine girildiğinde müthiş bir yükseklik ve aydınlık hissi deneyimlemeye başlarız. Genelde sade süslemeler tercih etmiştir. Tabii istisna eserleri de vardır. En belirgin örneği Mihrimah Sultan Camii’dir. Özellikle günün ilk ışıklarıyla camiye girildiğinde renkli cam işçilikleriyle dikkat çeken pencerelerden içeri süzülen ışık huzmeleri mekânı aydınlatır. Adeta kristal bir kutunun içerisinde ışık oyunları gözlemleriz. Duvar ve kubbe üzerine işlenen zarif süslemeler, bahçe içerisinde hissedilmesine sebep olur.

Daha mahalle arasında ve küçük çapta eserlerinde ise mütevazı bir yaklaşım içerisine girdiğini görürüz usta mimarın. Şimdilerde inşa edilen baskıncı çifte minareli mahalle camilerinin aksine; ihtiyaca yönelik, semtin silüetine uygun, göz yormayan yapılar tasarlamıştır. Hem günlük telaşın içinde bu küçük mescidi kolaylıkla bulursunuz hem de yanından yoresinden geçenler basit formlarla estetik bir yaklaşım yakaladığını fark edersiniz.

## Çifte minareli mahalle camileri

Dar bir sokaktan geçerken aniden yükselen duvarlar, duvar çevresinden eklenen büyük kubbe en basit anlamıyla göz yorar, rahatsız eder. Eskiden sadece büyük ibadethanelere eklenen bir de çifte minare eklenirse

uzaktan öylece bakıp camiye anlam yüklemeye çalışırken kendimizi buluruz. Biraz daha büyük çaplı ve merkezi yerlere inşa edilen camilerde ise çok daha acıklı sahnelerle karşılaşırız: Alt katı kahvehaneye, markete, ticarethaneye dönüşmüş camiler... Bu, şüphesiz ki tarihten kopmuş ve iyi anlaşılammış bir klasik mimari anlayışın sonucudur. Elbette cami sadece namaz kılmak için inşa edilmez, cami bir ibadet mekânı olmak dışında ilim ve toplanma merkezidir. Özellikle Osmanlı dönemine ait şehir ve bölge planlamalarına bakıldığında cami ve çevresinde halkın faydalanması için inşa edilmiş hamam, çarşı, çeşme gibi yapılardan oluşan külliye olduğu görülür.

Cumhuriyet döneminde bugüne has bir mimari anlayışı gelişemedi. Bunun en önemli nedeni, görkemli tarihimiz ile aramızdaki kalın zincirlerin kopmuş olması olsa gerek. Mimarların cami mimarisine uzak olma sebeplerinden biri, tarihi hafızayı kaybetmeleri. Üzülerek belirtiyorum ki bir camiyi inşa eden mimarın minber, mihrap, müezzin mahfili hakkında yeterince bilgi sahibi olmadan işe imza attığını duymaktayız. Oysa mimar mekânı hissetmeli, tatmalı, deneyimlemelidir. Örneğin yürürken avlu ile cami yani iç mekân ile dış mekân arasındaki ilişkiyi yorumlayabilmelidir. Bu bakış açısını kaybedersek, içi gözü yoran avizelerle süsten geçilmez hale gelen, dışı ise büyük bir betonarme gecekonduyu andıran kütleler görmeye başlarız. Bugün olduğu gibi...

‘Sanki toplumsal bir görgüsüzlük içindeyiz’



Medipol Üniversitesi Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Nazende Yılmaz ile son dönem cami mimarisi hakkında bir söyleşi gerçekleştirdik.

**Sizce Cumhuriyet Dönemi’nde neden bir cami mimarisi üslubu geliştiremedik?**

Bir cami mimarisi üslubu geliştirebilmemiz için öncelikle camideki sosyal eylem bütünlüğünü bilmeliyiz. O sosyal hayatı devam ettirmemiz gerekir. Oysa Cumhuriyet sonrasında biz birçok alışkanlığı farklılaştırma çabasında olduk. Bunun sonucu olarak, bir cami üretme eylemi de gerçekleşemedi.

**Mahalle camilerinin durumu ortada. Daha büyük çaplı başarısız örnekleri de görüyoruz. Bu konuda düşünceleriniz nelerdir?**

Aslında şöyle geliyor bana: Sanki toplumsal bir görgüsüzlük içindeymişiz gibi... Yani görgüsü olan kişi onun üzerine yeni bir şey inşa edebilir. Ancak hiçbir toplumsal kültürü ve hafızası olmayan insan, elindeki verilerle üretim yapmaya çalışırsa bugünün yapıtları ortaya çıkar.

**Sizce mimarlar neden cami mimarisine uzak? Ya da bilinçli bir uzaklaşma mı söz konusu?**

Doğal olarak uzaklar. Çünkü dediğim gibi yaşanan toplumsal hayatın bir parçası olarak caminin yer alması gerekir. Bugünün mimarlarının gözünde camiler sadece geleneksel bir imaj olarak yer alıyor. Bu eylemden uzak kişiler tasarlamaya kalktığında çok da anlamlı bir şeyler ortaya çıkmıyor.

**Peki, alt katı market olan camiler sizce nasıl değerlendirilmeli?**

Bunun nasıl bütünleştirildiği önemli. Zamanında külliye olarak yer alıyordu. O toplumun bütün uzuvlarının bir arada olduğu bir organizma gibiydi külliye. Ama burada sadece alışveriş merkezi ve cami ya da dükkân ve cami yapılırsa yanlış olabilir.

**Son zamanlarda inşa edilen camiler arasında,**

**sayıları çok çok az da olsa mimari açıdan iyi örnekler de yok değil. Örneğin Şakirin Cami hakkında fikirleriniz nelerdir?**

Şakirin Cami’nde çok ilginç, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan detaylar var. Bildiğim kadarıyla o kolektif bir çalışma. Belki biçim olarak bir mimarın tasarımı. Zeynep Fadilhoğlu da zannediyorum iç mekân dekorasyon detayları üzerine çalıştı. Her bir bölümü ayrı değerlendirilebilir. Genel olarak içerisinde hissettirdiği ışık benim hoşuma gidiyor. Bütün bir tasarım olarak nedense son zamanlarda mükemmel gördüğüm bir örneğe ben rastlayamadım.

**Peki, siz de Şakirin Cami’nin iç mekânı ile dış görünüşü arasında bir kopukluk hissi yaşadınız mı?**

Bir tasarımı başarılı kılan şey, dıştan içerinin okunabiliyor olmasıdır. Mesela bunu klasik bir camide çok rahat yakalarsınız. Ancak mesela bir gotik kilisede yakalayamazsınız. Dışı destek üzerinde ama iç kısım bambaşka bir strüktür üzerindedir. Elbette çok başarılıdır ama dıştan içe okunabilen bir yapı değildir. İşte daha deneysel olan şeylerde bu aşamada kalabiliyor, tam oturmamış olabilir.

**O zaman bu bize cami mimarisine bakış açımızın değişmeye başladığını gösterir mi?**

Evet, bütünlük yok zaten. Aslında geleneksel olarak İslam kültüründen gelen toplum tümünden varım yapar. Ancak biz şu anda tümevarım yapıyoruz, eğitimimiz bu şekilde. Parçalardan bütüne ulaşmaya çalışıyoruz. Parçalardan bütüne hiçbir zaman ulaşamayacağı matematiksel olarak da felsefi olarak da söyleniyor. O yüzden bu kopukluklar da ister istemez oluyor.

# Farklı sektörler ve deneyimlerle dolu bir başarı serüveni



Farklı sektörler ve deneyimlerle dolu bir başarı serüveni Samimiyeti, pozitif enerjisi ve hemen her konuda edindiği birikimiyle tanıyan herkesi kendine hayran bırakan şef Deniz Orhun Medipost'un sorularını yanıtladı. Deniz Orhun, Ankara Üniversitesi Ziraat Mühendisliğinin ardından İngiltere London College Economics - Hacettepe Üniversitesi ortak programıyla işletme yüksek lisansını tamamladı. Tetra Pak, Novartis ve Merck Sharp & Dohme'da yöneticilik yaptı. İsveç, Dubai ve Brezilya'da çeşitli görevlerden birer yıldan sonra hayatının direksiyonunu gastronomiye çevirdi. Amerika'da bu işin adeta Harvard'ı olan Kendall College'da pastacılık ve fırıncılık eğitimi aldı. Four Seasons Chicago'da Banquet Pastry Chef ve Union League ile Swedish Bakery'de çalıştı. International Cuisine Festivalinde Türkiye'yi temsil etti ve birincilik ödülü aldı. TV'lerde birçok yemek programının yapımcılığı, editörlüğü ve sunuculuğunu üstlendi. Orhun, 2008 yılında kurduğu Klemantin Açık Mutfak ve Pasta Evi'ni işletiyor. Yurt dışı deneyimleriniz ve ünlü markalarla olan yoğun bir çalışma düzeniniz varken İstanbul'a dönüp bir mekân açarak adeta her şeye sıfırdan başladınız. Sizi buna iten şey ne oldu? İlk yıllarda çalıştığım büyük firmalar inanılmaz bir iş tecrübesi ve iş ahlakı kattı. Bir firmanın ticari olarak bakış açısını gözlemlememi sağladı. Her şeyde olduğu gibi iş yaşamında da belirli kurallar vardır: Ya çarkın içerisinde olup sistemin adamı olacaksın ya da aykırı olacaksın. Eğer çarkın içinde olursan Time dergisinde, Forbes dergisinde yaşarken kapak

olursun, eğer aykırı olursan da ismin yazılır ama öldükten sonra. (Kahkahalar) Aradaki fark budur. Bu sistem içerisinde ben hep kendi doğrularımı yaptım. Benim doğrularımınla çalıştığım yerin doğruları örtüşmeyince işten ayrıldım. Ve hayata tekrar sıfırdan başlamış oldum. Geriye dönüp baktığımızda başarı öykünüzü neye bağlıyorsunuz? Bunu ailemden gelen elektrige borçluyum. Özellikle annem benim manevi anlamda en büyük destekçim oldu. Sonra da eşim, ablalarım, dostlarım... İnsanların çok az dostu vardır ve bir insan dostu kadar güçlüdür. Şükür ki o manevi gücü alabildiğim bir çevrem var. Aileden manevi gücü aldım fakat sektörde hep kendi atılımlarımla, kendi çabamla bir yerlere geldim. Eğer soylu bir ailenin kanından geliyorsan tüm kapılar ardına kadar sana açılıyor. Öbür türlüyse işiniz gerçekten çok zor. Şimdiye kadar birçok başarıya imza atmışsınız. Bu kadar güzel bir kariyer ve başarı hikâyelerimize rağmen öte yandan nasıl mütevazı olabiliyorsunuz? Daha bugün başımdan geçen bir olayı anlatayım. Bir telefon görüşmesinde birisi bana şöyle dedi: "Sanki Prens Charles'ın aşçısıyla iş yapıyoruz". Ben de ona şöyle dedim: "Evet abi, 2010 yılında Prens Charles'ın makaronlarını ben yapmıştım!" (Kahkahalar) Dünya çar-

pında bir ödül aldım. Duyuldu mu, hayır. O günün şartlarında bu bilgi çok da önemli değildi. Aşçı dediğin ne ki? Aşçılık kıyıda köşede kalmış mesleklerden biriydi. Günümüzde ise moda... Mütevazı olmaya gelince, galiba samimi ve mütevazı olduğumuz için bu kadar sevilip bu noktalara geldik diyelim. Bu dünyaya belirli misyonları edinmek için geldiğimizi düşünüyorum. Sizin de bu anlamda ilke edindiğiniz bir takım değerler var. İsterseniz genç arkadaşlara yaptığınızı projelerden bahsedelim... Şu anda eşimle birlikte koruyucu aile olarak görev yapıyoruz. Kimsesiz çocuklara yardım ediyoruz, ders çalışması gerekiyorsa birlikte çalışıyoruz, çiftliğe gidip onları ata bindiriyoruz, sinemaya götürüyoruz... Onları dinliyoruz, birlikte yemek yapıyoruz. Şükür ki ne kazandıysam kendim ve çevreme yetecek kadarını kullanıp gerisini yardım ve hayır amaçlı değerlendirdim. Böyle yaptığımızda çok daha güzel bir dünya kurmuş oluruz. Son soru: Hayallerinin peşinden koşup emeklerinin karşılığını alan birisi olarak biz gençleri motive edecek önerileriniz var mı? Bir şeyi direktmemek gerek. Hayallerinin peşinden koşmak güzel; fakat bazen o koştuğun şey senin için doğru şey olmayabiliyor. Asla pes etme, bakış açını değiştir. Emin olun, başarıyı yakalayacaksınız.

## DENİZ ORHUN'UN EN'LERİ

- Yapmaktan en çok zevk aldığı şey:** Sevdiği insanlara yemek yapmak
- Yemeklerde olmazsa olmazları:** Zerdeçal, zencefil, sarımsak ve sirke
- En çok sevdiği sokak lezzeti:** Kokoreç
- En beğendiği mutfak:** Mardin mutfağı ve çevresi

## Öğrenciye pratik tarifler

Bu kadar sınavdan, stresten bahsetmişken size hazırlaması oldukça kolay olan ve sınav dönemlerinde ihtiyaç duyacağımız bir tarif hazırlamak istedim. **Enerji deposu Smoothie** (521 kalori)  
1 su bardağı yarım yağlı süt  
1/4 adet olgun avokado

1 orta boy olgun muz (kabukları kararmış)  
2 yemek kaşığı kakao  
2 yemek kaşığı yer fıstığı ezmesi  
5-6 adet buz  
Kalsiyum, magnezyum ve potasyum kaynağı smoothie'yi hazırlamak için tüm malzemeyi blendırdan geçirmeniz kâfi. Afiyet olsun.



## 7 madde ile öğrenci diyeti

- 1) Güne sağlıklı ve pratik bir kahvaltı ile başla; gün boyu canlı kal. Nasıl mı?  
- Tam tahıllı ekmelekle peynirli domatesli bir sandviç,  
- 1 su bardağı süt ile 3 yemek kaşığı yulafı sevdiğin bir meyve ile tatlandır.  
- Sen okula hazırlanırken yumurtan bir tarafta haşlansın, tostunu da al ve doğru okula!
- 2) Öğle yemeğini okul yemekhanesinde yiyorsan çorbanı bir kepekle sınırlandır, öyle her gün pilav-makarna alma, menü nü salata ve yoğurtla zenginleştir. Bu tür bir öğünden sıkıldıysan tost+meyve ya da tavuklu, etli bir sandviç+ayran çok iyi iki alternatif.
- 3) Ders araları atıştırmalara dikkat!  
Bazen ben bir şey yemedim diyebilirsin ama o içtiğin karamelli, kremalı kahvelerin bir ana öğün kadar kalori içerdiğini göz ardı etmemelisin. Ayrıca hoca "Bir ara verelim arkadaşlar" dediği anda kendini kantindeki tatlıların önünde bulmadan önce bir kez daha düşün. Çantanda kuru kayısı, fındıklı, cevizli bir poşetin var; yanında cevizli bir avuç kadar yiyebilirsin.
- 4) Suyu asla ihmal etme  
Unutma su metabolizmamızın en iyi dostu. Ne kadar su o kadar canlı bir beden. Vücuttaki

ödemi atmanın en iyi yolu su içmekten geçiyor. Kilo olarak görünen şişkinlikten kurtulmak için günde 2-2,5 litre su tüketmekte fayda var.  
5) Diyelim ki akşam yemek yapmaya üşendin... Akşam yemeğinde hafif ve pratik yemekler lazım. Aynı zamanda çabuk acıkmayı engelleyecek bir protein kaynağı olmalı. Bunun için ton balıklı/tavuklu bir salata ve yanına bir dilim ekmelekle çok iyi bir seçim olacaktır. Ya da makarnayı keçap-mayonez gibi boş kalori içeriği olan soslar yerine tavuk, balık gibi et grubuyla lezzetlendirmeyi dene, pişman olmayacaksın.  
6) Tatlı krizleri  
En önemli marketten aldığın zaman yememenin imkânsız olduğu abur cuburları almaman. Gözden ırak olanın gönülden epey bir uzak olduğu zaten aşikâr. Bir su bardağı süt ile yanında yediğin iki kare bitter çikolata seratonini doruklara çıkaracak emin ol.  
7) Hareket berekettir  
İki kat merdiven çıkmak yerine asansör kullanıyorsan, lütfen bana bu üşengeçlikle diyetten yapmaktan söz etme. Günde on bin adımın rahatlıkla yarısını okulda atabilir, metabolizmanı canlı tutabilirsin.

## Final stresini bu besinlerle yen!



Sınav dönemleri hemen hemen tüm öğrencilerin ister istemez stresli olduğu zamanlar. Çalışmaya haftalar önceden başlayanlar da, son gün sabahlayanlar da sınav anına kadar aynı huzursuzluğu çeker. Peki, bu dönemde doğru besinler seçip, stresi alt etmeye ve beynimizi daha iyi çalıştırmaya ne dersiniz?

**Tam Tahıllar:** Stres, vitamin ve minerallere olan ihtiyacı artırır. Kepek, çavdar, buğday gibi tam tahıllı besinlerde anti-stres minerali olan magnezyum bulunur.

**Balık:** Balık yağı, ceviz ve keten tohumunda da bulunan omega-3 yağ asitleri ve DHA'yı fazlaca içerir. Bu maddeler özellikle sinir sistemi ile güçlendirici ve güçlü bir hafıza için önemlidir.

**C Vitamini:** C vitamini zihinsel

kapasitemizi doruklara çıkarır. Bunun için bu dönemde siyah üzüm, turuncgiller, yaban mersini, ananas, çilek, renkli biberler, brokoli ve karnabaharı daha sık tüketmek algılama yeteneğimizi artırarak daha dinç ve sakin bir yapıya kavuşmamızı sağlar. Eğer bir şeyler ezberlemeye çalışıyorsanız bir kâse havuç, roka ve çilekle hazırladığınız salatamızı çalışırken yanınıza alabilirsiniz.

**Yağlı Tohumlar:** Fındık, fıstık, ceviz gibi besinler zengin vitamin ve mineral içeriğine sahiptir. Özellikle E vitamini zayıf hafızayı güçlendirip aklımıza takılan soruları kolaylıkla hatırlamamıza yardım eder. Ayrıca diğer elementler sayesinde sinirlerimiz kuvvetlenirken, odaklanma sorunu ve dikkat dağınıklığı da ortadan kalkar.

**Soğan:** Aşırı yorgunluğa, uykusuz geçen geceler sonucunda oluşan fiziksel yıpranmaya bire bir mucizevi bir besin. Kanı sulandırarak beyne oksijen akışını kolaylaştırır.

**Muz:** İyi hissetmemizi sağlayan dopamin, depresyon ve stres kontrolünde etkisi olan B grubu vitaminleri ile ruh halimizi iyileştiren magnezyum... Hepsi bu mucizevi meyvede barınıyor.



# Asya'nın derinliklerine yolculuk

Kemerlerinizi sıkı sıkıya bağlayın, dünyanın en büyük kıtası olan Asya'nın derinliklerine doğru seyahate çıkıyoruz. Lisansı için sil baştan alfabe oluşturan kralın anıtını da, Uzak Doğu'nun en uzun kulesini de göreceksiniz birazdan. Kâh Orta Asya'dan trenle aheste aheste geçeceksiniz, kâh dalgaların köpürdüğü denizlerden...



Gelin birlikte bir seyahat planlayalım. Dünyanın en büyük kıtasını en uzun tren yoluyla geçerek Çin'e vasil olalım. Oradan hava yoluyla ada ülkesi Japonya'ya, oradan da deniz yoluyla yarım ada ülkesi olan Güney Kore'ye ulaşalım. Neler görür, nasıl atmosferler solurduk dersiniz? Moskova, tren hattının ilk durağı olduğu için bizim de ilk durağımız oluyor. Gelmişken bu tarihi şehri de gezelim dediğimizde; Çar ve Partiklerin halka seslenişlerinin olduğu, kızıl ordunun geçit törenlerinin yapıldığı Kızıl Meydan ile orada bulunan Sovyet Rusyasının kurucusu V. Lenin'in mozolesi ve ünlü St. Vasili Katedrali görülmesi gereken tarihi yapılar. Kremlin Sarayı ise hem mimarisiyle gözle zevk verir hem de sahip olduğu zengin siyasi tarihiyle gezginlerin ilgilerini üzerine çeker. Moskova; *Neskunchny (Sad) Garden*, *Sokolniki* ve *Gorky Parkları*; gölleri, yürüyüş patikaları ve spor etkinlikleri ile bir seyahatte doğa ile vakit geçirmek için ideal bir şehir. Seyahatin yerel tatlar deneme kısmında deniz ürünleri Rus mutfaklarında önemli yer kaplar. Özellikle havyar ve lakerda. Yemeklerinde aromatik baharatlar ve mantar kullanmayı seven Ruslar; tavuk, balık, et ve çorba çeşitlerini *Smetana* adlı ekşi krema ve tereyağıyla hazırlanan soslarla sunuyor.

## Trans Mongolia Ekspresi ile Moğolistan ve Çin'e

Moskova'dan başlayıp Rusya'nın ünlü şehirlerinden olan; adını çar için 1.Katerina'dan alan Ekaterinburg, Yenisey nehrinin kıyısında



daki Krasnoyarsk ve Baykal gölüne en yakın şehri olan Irkutsk'tan geçerek, Moğolistan'ın başkenti Ulan Batur'u ve ardından Çin'in başkenti Pekin'i kesintisiz ray hattıyla birleştiren Trans Mongolia Ekspresi... Geçerken gördüğümüz, Orta Asya ile Sibirya arasında Heybetle yükselen Urallar, insan elinin bozmadığı bozkırlar ve çam ormanları... Tabi ki amaca ulaşan en hızlı ulaşım aracı değil; ancak tarihi kökenlerimizin olduğu coğrafyayı yaklaşık altı günde doğanın içinden geçerek görmek gibisi var mı?

## Ormandan gökdelenlere: Çin

Pekin'e geldiğimizde, trenle gelirken gördüğümüz ormanlar, nehir ve göller yerini gökdelenlere ve kalabalık bir şehir hayatına bırakacak. Ancak tabi ki gezilecek tarihi ve doğal güzelliklere sahip bir şehir kendisi. Filmlerde gördüğümüz, Çin hanedanının yüzyıllardır yönetim yeri olan *Yasak Şehir'i* ve bizim Taksim Meydanından yaklaşık 13 kat daha büyük olan *Tiananmen Meydanı'nı* gezmek ve tarih kitaplarından bildiğimiz Çin *Seddi'nde* yürümek... İmparatorların hasat zamanında dua ettiği, mimarisiyle cennet ve yeryüzünü temsil eden *Cennet Tapınağı'nda* bulunmak, 13 imparatorun mezarlarının bulunduğu *Ming Mezarları'nda* her biri birbirinden farklı yüze sahip olan kil askerleri görmek... Saydıklarımız eski medeniyetlerden olan Çin'i gezerken görülebilecek tarihi güzelliklerden sadece birkaçı. Dünyanın 3. en geniş yüz ölçümüne sahip ülkesi olan Çin'in pandalarıyla ünlü büyük hayvanat bahçesi ve çoğunluğu yayalara açık olan, yerel yemek tezgâhlarının ve alışveriş mağazalarının bulunduğu *Wangfujing Caddesi'ni* unutmamak lazım. Çin'e gidip de ne yemeliyiz diye düşündüğümüzde, dünyaca ünlü *Pekin Ördüğü'ni* anavatanda yemden dönmek olmaz. Etli ve sebzelilerle Çin mantısı ve yasemin çayı başta olmak üzere çay çeşitleri Çin mutfağının önemli özelliklerinden. Çin mutfağı damak tadına uymuyor dersiniz, seyahatimizin bundan sonraki duraklarında olacağı gibi Çin'de de, fast food zincirlerine ait binlerce restoran bizleri bekler.

## Güneşin doğduğu ülke: Japonya

Yerel dilde 'güneşin doğduğu ülke' anlamına gelen Japonya'ya, Tokyo-Narita uluslararası havalimanı ile ulaşıyoruz. Japonya yüz ölçümü Türkiye'nin yaklaşık yarısı kadarken nüfusu 130 milyon. Tokyo, 35 milyon nüfusuyla dünyanın en kalabalık metropolü. Deyim yerindeyse metrekareye bir insanın düştüğü kent, modern mimarinin yanı sıra tarihi mimarinin de zarif ürünlerine ev sahipliği yapıyor. M.S. 7.yüzyılda Tanrıça Kannon'a ithaf edilen *Sensoji Tapınağı* ya da 1929'da kraliyet ailesi tarafından yaptırılan *Meiji Tapınağı* ve içinde bulunduğu *Yoyogi Parkı*; 634 metrelik yüksekliği ile Burç Halife'den sonra dünyanın en yüksek ikinci kulesi olan *Tokyo Skytree Kulesi* Tokyo'nun önde gelenleri. Kırmızı ışık yandığında kaosun içindeki düzeni gördüğümüz, gün içinde yüzbinlerce kişinin uğradığı 21. yüzyılın hızını hissedebileceğimiz *Shibuya Meydanı* ile imparatorluk ailesinin günümüzde de ikamet ettiği sarayın bulunduğu doğal güzelliklere sahip *Kitamura Parkı'nı* aynı gün içinde görebiliriz. Tokyo'ya yakın bölgede

bulunan *Fuji-Hakone Izu Ulusal Parkına* gidip *Fuji Dağı'nı* ve eteklerindeki *Fuji'nin Beş Gölü'nü* görmeli, dağın lavlarının oluşturduğu *Narusama Buz Mağarası'nda* donmalı ve Izu Yarımadasında volkanik adalardan oluşan bu ülkenin kaplıca zenginliklerinden yararlanmalıyız. Başkent Tokyo'nun tarihi, doğal ve modern zenginliklerini gördükten sonra Shinkansen hızlı treni ile Japonya'yı oluşturan 3.büyük ada Kyushu'nun Fukuoka şehrine gidiyoruz. Fukuoka'da 15 tane tapınak-mezarlık diyebi-

lerinin bulunduğu bu anıtsal mezarlığı ziyaret ediyoruz ilkin. Ardından Tokyo'nun yorgunluğunu ve ilk durağımızın hüznünü hafifletmek için sahilin hemen yanına inşa edilmiş olan *Haedong Yonggung Tapınağı'nı* gezmemiz dinlendirici olacak. *Yongdusan Parkı* ve *Beomeosa Tapınağı* da bu şehirde öne çıkan tarihi mekânlar. Liman kenti olmasından dolayı Kore'de de deniz ürünleri pazarı ünlüdür. Özellikle kral yengeçler ve ahtapotlar yöresel olarak önemsenir Busan'dan sonra rotamızın son durağı olarak başkent



leceğimiz yapı var. Bunların en tanınanı Hakozaeki Tapınağı. Son olarak içinde su parkı, hayvanat bahçesi, spor ve piknik alanları bulunduran deniz kenarı parkı Uminonakamichi'yi ve noodle'ların Japonlara has olanlarından denemeyi unutmamalıyız.

## Kore Şehitliğimizi ziyaret

Seyahatimizde her türlü ulaşım aracını deneyelim dediğimiz için Fukuoka'dan feribot ile Güney Kore'nin ikinci büyük kenti Busan'a ulaşıyoruz. Kore savaşında ecdadımızın İskerederun Limanından ayrılıp 21 gün sonra vardığı ve 721 şehidimizin 462'sinin Birleşmiş Milletler'in tek şehitliğinde yattığı şehir Busan. 1950-1953'te savaşarak hayatını kaybetmiş 16 ülkenin vatandaş-

Seul var. Otobüs yolculuğu ile başkent Seul'e varıyoruz. Şehir, dünya eğlence sektörünün yeni merkezlerinden biri. Seul'un dört bir tarafında bulunan saraylar, saray kapıları ve tapınaklar konum olarak modern dünyayla iç içe. Kore tarihinde 500 yıl boyunca hüküm sürmüş Joseon Hanedanlığının beş sarayından asıl saray olarak kullanılan *Gyeongbok Sarayı (gyeongbok-gung)*, güney kapısı *Gwanghwa (Gwanghwamun)* ve Kore alfabesini oluşturan *Kral Sejeong Anıtı* en tanınmış yerlerden. Son durağımızda, yemek çadrlarında *kimchi*, *deokboggi* ve *ramen* denemeli; *Han Nehri* kenarında yürüyüş yapmalı ve eve dönmeden önce kesinlikle bir kere sokaklarda dolaşip kaybolmalıyız.





## Beşiktaş şampiyon oldu

Spor Toto Süper Ligi'nin 33. hafta karşılaşmasında Gaziantepspor'u 4-0'la geçen Beşiktaş, bitime bir hafta kala şampiyonluğunu ilan etti. 15. şampiyonluğu kazanan Siyah Beyazlılar 3. yıldızı da formalarına takmaya hak kazandı.

Beşiktaş, tarihindeki 15. şampiyonluğu elde etti. Siyah-beyazlı takım, Şenol Güneş yönetiminde üst üste ikinci kez şampiyonluk kupasını müzesine götürdü. 1959 sezonundan beri 12 şampiyonluğunun 10'unu yabancı teknik adamlarla kazanan Beşiktaş, 3. kez yerli bir teknik direktörle şampiyon oldu. Mustafa Denizli,

2008-2009'da siyah-beyazlı ekibe bu sevinci yaşatırken, Şenol Güneş iki sezonda aynı başarıyı gösterdi. Şampiyonluğun ardından açıklamalarda bulunan Güneş, "Özellikle Başkan ve yönetim kurulu olmak üzere hepsini tebrik ediyorum. Oyuncularımı, taraftarlarımızı tebrik ediyorum" dedi.

### Bir kez daha Şampiyonlar Ligi'nde

Beşiktaş, sezonu yeniden zirvede tamamlayarak üst üste ikinci kez UEFA Şampiyonlar Ligi'nde mücadele etme hakkı yakaladı. Siyah-beyazlılar, böylece 7. kez Avrupa'nın en büyük futbol organizasyonunda yer alacak.

## Fenerbahçe Avrupa şampiyonu!

Bu yıl dördüncü finaline İstanbul'un ev sahipliği yaptığı Avrupa Basketbol Şampiyonasında birincilik kürsüsüne Fenerbahçe çıktı. Yunanistan temsilcisi Olympiakos'u 80-64 yenen temsilcimiz, tarihinde ilk kez Avrupa şampiyonu oldu.

Euroleague, sponsorluk adıyla Turkish Airlines Euroleague, Avrupa kıtasında oynanan en üst düzeydeki ve kazananın Avrupa şampiyonu olarak adlandırıldığı uluslararası basketbol ligi. Her yıl birbirinden büyük heyecan ve hikâyelere konu olan Avrupa Basketbol Şampiyonasının dördüncü finali bu yıl İstanbul'da yapıldı. En iyi 4 takım burada şampiyonluk mücadelesi verdi. Takımlar Sinan Erdem Arena'da 19-21 Mayıs'ta mutlu sona ulaşmak için boy gösterdi. Daha önce de 2012 yılında burada 4'lü final heyecanı yaşanmış ve Yunan ekibi Olympiakos kupaya uzanmıştı. Fenerbahçe, Anadolu Efes, Darüşşafaka Doğuş ve Galatasa-

ray Odeabank 2017 sezonunda Türkiye'yi Euroleague'de başarıyla temsil ettiler. Fenerbahçe henüz sezon başlamadan otoriteler tarafından



favoriler arasında gösteriliyordu. Geçen sezon koç Obradovic ile birlikte harika bir normal sezon geçiren, ardından dördüncü finalde de kupayı son saniyede kaçıran sarı lacivertli ekip, kadrosunu büyük ölçüde koruyarak sezona başladı. Geçen yıl son topta kaybedilen CSKA maçı olmasa şu an "geçen yılın şampiyonu" diye bahsedeceğimiz Fenerbahçe, bu yıl da normal sezonda nispeten başarılı bir sezon geçirdi. Müthiş bir form yakalayan temsilcimiz; Real Madrid, CSKA ve Olympiakos gibi Avrupa'nın devlerini geride bırakarak Türk basketbolunda bir ilke imza attı ve Euroleague Şampiyonu oldu.

## Futbolda inanılmaz geri dönüşler

Futbol müsabakalarının büyük çoğunluğu sadece bir maçtan ibaret olmasına karşın bazı maçlar arkalarında büyük hikâyeler bırakarak unutulmaz olmuştur. Bazen maçın zorluğundan, bazen başka sebeplerden, bu maçlar hafızalarımıza ve tarihe kazınmıştır. Yakın zamanda oynanan Barcelona-Paris Saint Germain maçının hikâyesi bunun en güzel örneklerinden biri. İlk maç 4-0 kazanan PSG, İspanya'ya avantajlı taraf olarak gitti. Barcelona'nın maçı uzatmaya götürmesi için gol yemeden 4 gol atması, tur atılması için ise 5 farklı kazanması gerekiyordu. Maça fırtına gibi başlayan İspanyol ekibi devreyi 2-0 önde kapadı. İkinci yarının başlarında Messi ile farkı 3'e ç-

karan Barcelona'nın umutları Cavanini'nin skoru 3-1'e getirmesi ile azaldı. Maçın son dakikalarına girilirken, taraftarlar stadi yavaş yavaş terk etmeye başladık-tan sonra inanılması güç bir olay gerçekleşti. Brezilyalı süperstar Neymar'ın büyük gayretiyle son dakikalara 3 gol sığdıran Barcelona turu atlayan taraf oldu. Futbolda unutulmaz geri dönüşlerden bahsediyorsak, yakın tarihte Millilerimizin müthiş başarısını anmamak olmaz. Euro 2008'deki Türkiye - Çek Cumhuriyeti maçında; millilerimiz son 15 dakikaya girilirken 2-0 gerideydi. Önce Arda sonra da Nihat'ın attığı gollerle milli takım 2-2'yi buldu. Maçı uzatmalara götüren Millilerimiz gülen taraf olmayı başardı.



## Parlayan yıldız: Emre Mor

Emre Mor 24 Temmuz 1997'de Danimarka'da dünyaya geldi. Nordsjaelland kulübüne katılması ile hayatında bir dönüm noktası yakalamayı başardı. Başta kalacak yer olmak üzere kulübünün sağladığı tüm imkânları çok iyi kullandı ve büyük bir yıldız olmak yolunda ilk adımlarını attı. Sezon başında Almanların güçlü temsilcisi Bo-

rusia Dortmund'a 16 Milyon €'ya transfer oldu. Hızı, çevikliği ve tekniği ile dikkat çeken yıldız futbolcu, genç yaşta Türk Milli takımının formasını da terletmeye başladı. Futbol otoritelerinin dikkatini çekmeyi başaran ve en büyük potansiyeller arasına adı yazılan Emre'nin önümüzdeki yıllarda çok daha iyi yerlere gelmesi içten bile değil.



## Medipol Başakşehir zirveye demir attı

Beşiktaş'ın şampiyon olduğu Süper Lig'de Medipol Başakşehir de ikinciliğini ilan etti. Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu'nun isim sponsorluğu sonrası kadrosunu güçlendiren Başakşehir, geçen sezonu 4.sırada tamamladıktan sonra bu sezona da iddialı girmişti. Avrupa macerasına Ukrayna'nın köklü takımlarından Shakhtar Donetsk'e yenilmesi ile veda eden Medipol Başakşehir, ligde ise zirveden hiç kopmadı. 18. haftadaki Fenerbahçe maçına kadar mağlubiyet yüzü bile görmeyen temsilcimiz, Süper Lig'in 27. Hafta-

sında Galatasaray'ı 4-0 gibi net bir skorla yenerek gücünü bir kez daha gösterdi. Ligde haftalarca Beşiktaş ile şampiyonluk mücadelesi veren Medipol Başakşehir'in sırrı; takım ve kulübün iyi yönetilmesine bağlanıyor. Deneyimli hocası ve tecrübeli oyuncularının yanı sıra genç ve yetenekli oyuncuların da kadroda şans bulması, zor anlarda kilidi açabilecek Emre Belözoğlu gibi bir ismi bünyesinde barındırması Başakşehir'in başarısının arkasındaki diğer etkenler. Temsilcimize Avrupa macerasında başarılar diliyoruz.



## Sharapova dönüyor!

Tenis deyince akla gelen sporcuların başında yer alan Maria Sharapova, 26 Ocak 2016'da alınan doping numunesinde yasaklı "meldonyum" maddesine rastlanmasının ardından uzun süredir uzak kaldığı kortlara geri dönüyor. 30 yaşındaki Rus tenisçinin kariyeri başarılarla dolu. Henüz 17 yaşındayken Serena Williams'ı 6-1 ve 6-4'lük setlerle mağlup eden Sharapova, tenis spo-

runun en prestijli şampiyonası olan Wimbledon'ı kazanan en genç ikinci sporcu olmayı başardı. Maç sırasında 100 desibeli aşan çığlıkları ile de ünlenecek tenisçi, bu konuda çok sayıda uyarıya maruz kaldı. Kariyerinde 5 grand slam şampiyonluğu bulunan sporcu, 15 aylık aradan sonra Stuttgart'ta kortlara geri dönecek ve turnuvada boy gösterecek.