



Gelecek geldi; elektrikli arabalar!

Bu aralar konuşmaların popüler konusu oldu elektrikli arabalar. Henüz Türkiye'de kendilerini çok görmesek de adlarını sık sık duyuyoruz. Peki, tam olarak ne biliyoruz bu elektrikli arabalarla ilgili, nedir elektrikli arabalar? Hadi birlikte öğrenelim.

MÜHENDİSLİK 4'te



Sağlıkta inovasyon uygulamaları

Günümüzde giderek gelişmekte olan inovasyon uygulamalarının sağlık sektöründe de gelişimi gözlemleniyor. Gelişen yenilikçi fikir ve teknolojilerin tıp alanına uygulanması hem sağlık sisteminin hem de sağlık sonuçlarının iyileşmesine katkıda bulunuyor.

SAĞLIK 6'da



Bilinçaltının anahtarı: Rüyalar

Bazen geceleri bizi ansızın ter içinde yataktan kaldıran bazen de uyanığımızda yüzümüzde beliren tatlı bir gülümsemenin sebebi olan rüyalar, hepimiz için hayatımızın vazgeçilmez bir parçası, uyku sırasında canlı, çarpıcı, görsel ve işitsel sanılarla ortaya çıkan yaşantılarımızın bütünü.

PSİKOLOJİ 7'de

MEDİPOST

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ GAZETESİ

ARALIK 2017 - 14. SAYI



Bir mahzun el sanatı: ciltçilik

Her gün bizimle olan kitaplar eskiden nasıl muhafaza ediliyormuş gelin bakalım.

KÜLTÜR-SANAT 10'da

Şampiyonların adresi bu sene de Medipol

Geçen yıl LYS şampiyonlarının adresi olan Medipol, başarısını bu yıl da tekrarladı. MF3 puan türünde LYS Türkiye Birincisi olan Beyza Gürbüz, MF3 Türkiye Üçüncüsü Muhammed Furkan Daşdelen ve MF4'te Türkiye Üçüncüsü, MF3'te ise Türkiye Yedincisi olan Züleyha Seyhan Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni kazandı.

ÖSYM tarafından 2017 LYS tercih sonuçları açıklandı. MF3 puan türünde Türkiye Birincisi olan Beyza Gürbüz, Türkiye Üçüncüsü Muhammed Furkan Daşdelen ve MF4'te Türkiye Üçüncüsü, MF3'te ise Türkiye Yedincisi olan Züleyha Seyhan üniversite eğitimi için Medipol Üniversitesi'ni tercih etti. 3 şampiyonun dışında LYS maratonunu yüksek dereceyle tamamlayan yaklaşık 10 öğrenci daha Medipol'de tıp eğitimi alacak. Medipol Üniversitesi Uluslararası Tıp Fakültesi, 10 kişilik kontenjanının tamamını LYS'yi ilk 134'te tamamlayan öğrenciler arasından kabul etti.

ve kendisini araştırma alanında geliştirmek istediğini belirtti.

Türkiye Üçüncüsü Muhammed Furkan Daşdelen ise en başından beri tıp okumak istediğini, ancak elindeki potansiyeli hakkıyla kullanamamaktan endişe ettiğini söyledi.

MF4'te Türkiye Üçüncüsü, MF3'te ise Türkiye Yedincisi olan Züleyha Seyhan da Medipol'de eğitim gören öğrencilerle yaptığı görüşmelerde hem kendilerine hem de okullarına duydukları güveni hissettiklerini, bunun da Medipol'ü tercih etmesinde etkili olduğunu söyledi. 10.08.2017



GÜRBÜZ: ARAŞTIRMA MERKEZLİ BİR ÜNİVERSİTE OLDUĞU İÇİN MEDİPOL'Ü TERCİH ETTİM

Şampiyon öğrencilerden Türkiye Birincisi Beyza Gürbüz, akademik alanda hızlı bir şekilde yol alabilme imkânının tercihlerinde belirleyici olduğunu söyledi.



İyi oynayamadığımız stratejik bir oyun: Lobcılık

Türk lobi faaliyetlerinin önünde ne gibi engeller var? Sorularımızın cevabını almak için İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanımız Prof. Dr. Ali Resul Usul hocamızın kapısını çaldık.

DIŞ POLİTİKA 5'te

Michel Odent Medipol'de konferans verdi



Doğum konusunda yaptığı çalışmalarla tüm dünyada tanınan Fransız doktor Michel Odent, Medipol Üniversitesinde "Hızla Gelişen Bilimsel Disiplinler Çağında Doğum" başlığı altında bir konferans verdi.

Rektör Prof. Dr. Sabahattin Aydın ve Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Ceran'ın ev sahipliğinde Kavacak Güney Kampüsünde gerçekleşen konferansa Yeşilay Yönetim Kurulu Üyesi Dr. Esra Albayrak, İstanbul Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal Memişoğlu, İstanbul Üniversitesi Rektörü Prof.

Dr. Mahmut Ak, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Musa Duman ve Bezmialem Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Rümeyza Kazancıoğlu'nun da aralarında olduğu akademisyenler, ebelerin ağırlıkta olduğu sağlık çalışanları ve öğrenciler katıldı.

"DOĞUMLAR DOĞUMHANELERDEN AMELİYATHANELERE TAŞINDI"

Açış konuşmasını yapan Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sabahattin Aydın, günümüzde doğumların büyük bir kısmının sağlık kuruluşlarında gerçekleştiğini söyledi.

Yeşilay Yönetim Kurulu Üyesi Dr. Esra Albayrak ise doğum anını 'annenin dünya dışından başka bir boyuta taşındığı' bir süreç olarak yorumladı. Albayrak, bu boyutta annenin mantık ve beyinle değil, içgüdüleriyle hareket ettiğini söyledi.

Dr. Michel Odent de doğum sürecinin bilimsel gelişmelerden çok etkilendiğini ve son yüzyılda büyük bir değişime uğradığını söyledi. Odent stratejilerin sezaryen doğumları azaltmak değil normal doğumları özendirme ve artırmak üzerine kurulması gerektiğini söyledi. 28.9.2017



Kaygılanma, çocuğun 2 yaşında!

Çocuklarda 18. ay civarı başlayarak ortalama 42. aya kadar devam edebilen dönem, anne ve babaların çocuk yetiştirirken en zorlandıkları dönemlerden biridir.

ÇOCUK GELİŞİMİ 8'de



Ülkelerin kahvaltı tabakları

Dünyadaki tüm kahvaltı tabakları bireylerin parmak izi gibi biricik ve özel. Kahvaltı; kişinin o an içinde bulunduğu ruh hali, kültürü, ekonomik durumu, etnik kökeni ve keyfi ile oluşturduğu bir senfoni adeta.

GASTRONOMİ 9'da



Sokakta bunlar moda

Her sezonun gelişini heyecanla bekliyoruz. Bekliyoruz çünkü moda sayfalarında gördüğümüz ürünlere sahip olmak, aklımızdaki stilleri denemek istiyoruz. İşte sokak stili hayatımıza burada giriyor.

MODA 11'de



İstanbul'a en yakın 10 trekking rotası

Şehrin korkunç hengamesinden uzaklaşıp kendinizi doğayla bütünleştirmek istediğiniz anlar olmuyor mu? İşte sizi bilgisayarlarınızın başından birdenbire kaçıp koşmak isteği uyandıracak İstanbul'a en yakın 10 yürüyüş rotası...

SPOR 12'de

“Milli obezite ilacını geliştirmek istiyoruz”

Medipol, 21 kamu hastanesini akredite etti

Türkiye'deki kamu hastanelerinde bilişim teknolojilerini yaygınlaştırmak için yapılan “Dijital Hastane Değerlendirme Projesi” ilk sonuçlarını verdi. Hastane Bilgi Yönetim Sistemleri Topluluğu (HIMSS)'in çalışmalarını yürüten Medipol Üniversitesi, 2017 yılında düzenlenen çalıştay ve eğitimlerden sonra 26 kamu hastanesini yerinde ziyaret ederek HIMSS EMRAM Seviye 6 kriterlerine uygunluklarını teyit etti. Medipol Üniversitesi Teknoloji Transfer Ofisi (TTO) Direktörü Yrd. Doç. Dr. İlker Köse koordinatörlüğünde yapılan çalışmada dijital olanakların hasta



güvenliği ve sağlık hizmeti kalitesi için ne derece kullanıldığı değerlendiriliyor. Ankete dayalı seviye belirleme modeliyle yapılan değerlendirmelerde 6. ve 7'nci seviyeye gelebilmiş hastaneler akredite ediliyor. Çalışma kapsamında her gün birkaç hastanenin ziyaret edildiğini belirten Köse, “Ülkemizde 6. seviyedeki hastane sayısının yıl sonundan önce 100'e ulaşacağını tahmin ediyoruz. Üniversitemizdeki sağlık hizmeti kalitesinin de artmasına katkı sağlayacak bu önemli projede Medipol ailesi olarak yer aldığımız için gurur duyuyoruz” dedi.

26.10.2017



4. Türkiye İklim Değişikliği Kongresi

5-7 Temmuz 2017 tarihleri arasında gerçekleştirilen kongrenin açış konuşmalarını Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sabahattin Aydın, İSKİ Genel Müdürü Fatih Turan, Meteoroloji Genel Müdürlüğü Genel Müdür Yardımcısı Erol Aydın, DSİ Etüt, Planlama ve Tahsisler Dairesi Başkanı Ahmet Özbek, Su Vakfı Başkanı ve Medipol Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Zekai Şen ve Meteoroloji Mühendisleri Odası Başkanı Fırat Çukurçayır yaptı. Kongrede 2'si özel olmak üzere toplam 11 oturum gerçekleşti. Özel oturumlarda

Çevre ve Şehircilik Bakanlığı Müsteşar Yardımcısı ve İklim Değişikliği Başmüzakerecisi Prof. Dr. Mehmet Emin Birpınar, ‘İklim Değişikliği ile Mücadelede Paris Anlaşması ve Marakeş Müzakereleri’, Su Vakfı Başkanı ve Medipol Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Zekai Şen, ‘Su Vakfı İklim Değişikliği Model ve Yazılım İle Türkiye Yağışlarının Öngörüler’, CNN Türk Meteoroloji Editörü Bünyamin Sürmeli ise ‘İklim Değişikliğinin Medyadaki Yeri’ konulu konuşmalarını yaptı.

10.7.2017



Savaşın 6. yılında Suriyeli kadınların günlük yaşamları

“6. Yılında Türkiye’de Yaşayan Suriyeli Kadınların Günlük Pratikleri Çalıştayı” Medipol Üniversitesi Akdeniz Araştırmaları Merkezi (AKAM) ve Toplum ve Kadın Araştırmaları Merkezi (TOKA-M) iş birliğiyle Kavacık Kuzey Yerleşkesinde yapıldı. İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyeleri Prof. Dr. Bekir Berat Özipek, Yrd. Doç. Dr. Duygu Öztürk ve Yrd. Doç. Dr. Deniz Genç'in açış konuşma-

larıyla başlayan çalıştay 3 oturum halinde yapıldı. Oturumlarda Suriyeli mülteci çocukların eğitimi, Suriyeli kadınların tıbbi gereksinimleri, Suriyeli kadınların evlilik pratikleri, sivil toplum kuruluşları gözüyle Suriyeli kadınlar, belediyeler ve Suriyeli kadınların temel ihtiyaçları ile Türk Kızılaiy Toplum Merkezleri Projesi'nin Suriyeli Kadınlar için yürüttükleri faaliyetler ele alındı.

17.10.2017

Uluslararası İlaç Dizayn Kongresinde konuşan Medipol Üniversitesi Uluslararası Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mustafa Güzel, “Şişmanlığın tek sebebi hareketsizlik değil. Bazı insanlar yemek yemeyi durduramıyor. İlaç çalışmalarımızda bunu dikkat alarak milli obezite ilacını geliştirmek istiyoruz” dedi.

Medipol Üniversitesi Uluslararası Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mustafa Güzel, Bahçeşehir Üniversitesinde düzenlenen Uluslararası İlaç Dizayn Kongresinde obeziteye karşı ilaç geliştirme çalışmalarını anlattı. Son yıllarda ince bağırsakta salgılanan ghrelin hormonunu pasif hale getirerek iştahın kesilmesinin hedeflendiğini söyleyen Güzel, üzerinde çalıştıkları ilaç projelerinden birinin de bu hormonla ilgili olduğunu kaydetti. Şişmanlığın tek sebebinin hareketsizlik olmadığını dile getiren Güzel, “Bazı insanlar isteseler de yemek yemeyi durduramıyor. Biz ilaç çalışmalarımızda bu mekanizmayı dikkate aldık” dedi.

“BAŞARILI SONUÇLANIRSA OBEZ HASTALARDA DENENECEK”

Obezite ilacı hakkında TÜBİTAK'a 2 proje sunduklarını belirten Güzel şöyle konuştu: “Di-



ğer projemiz ise obezitede etkili olduğunu bildiğimiz AGP hormonunu baskılayarak tasarladığımız ilaç çalışması. AGP hormonu ile ilgili olarak yaptığımız çalışmayı ABD'de FAZ1 düzeyine getirdik. Güvenlik çalışmaları yapıyor. Başarılı sonuçlanırsa obez hastalarda denenecek. Aynı çalışmanın benzerini burada da yürütüyoruz.

Milli obezite ilacını geliştirmek istiyoruz. Hayvan deneylerinde açlık hormonunun öğlen, akşam ve belirli öğün dönemlerinde ciddi olarak arttığını görüyoruz. İlaç projemizden bulduğumuz moleküllerin açlık hormonu üzerindeki biyoaktivitesini deniyoruz. Daha sonra hayvan deneylerine geçilecek. Çalışmalarımız ümit vad ediyor”

26.10.2017

10. Uluslararası Tıbbi Hipnoz Kongresi yapıldı

Medipol Üniversitesi, Tıbbi Hipnoz Derneği ve Avrupa Hipnoz Birliği ortaklığıyla organize edilen 10. Uluslararası Tıbbi Hipnoz Kongresi Kavacık Güney Kampüste gerçekleştirildi. Uluslararası Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Abdulkadir Ömer, Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Mahmut Tokaç, dış hekimliği alanındaki hipnoz çalışmalarıyla tanınan Dt. Ali Eşref Müezzinoglu, Avrupa Hipnoz Derneği Başkanı Kathleen Long, Avrupa Hipnoz Derneği Üyesi Gaby Golan ve Zihinsel Terapi Uzmanı Yossi Adir gibi alanında uzman isimlerin katıldığı kongre 3 gün sürdü.

“HIPNOZ GELENEKSEL VE TAMAMLAYICI TIP UYGULAMASINDAN BİRİ”

Kongrede açış konuşmasını yapan Yrd. Doç. Dr. Mahmut Tokaç hipnozun Sağlık Bakanlığı



tarafından sertifikalandırılan 15 geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamasından biri olduğunu söyledi. Tokaç, hipnozu sadece sertifikalı sahibi hekim ve diş hekimleri ile hekim gözetiminde klinik psikologların yapabileceğini vurguladı. Prof. Dr. Abdulkadir Ömer ise hipnozun geleneksel tıp içerisinde önemli bir yer teşkil ettiğini, geleneksel tıbbın da

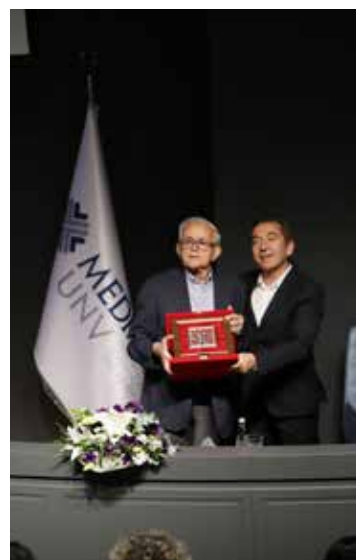
günümüz tıp pratiği içerisinde daha fazla yer almaya başladığını kaydetti. 3 gün boyunca 20 farklı oturumun gerçekleştirildiği kongrede zihinsel hipnoterapi, hipnoz uygulamaları ve hipnoakapunktur gibi konular ele alındı. Kongrede ayrıca katılımcılarla birlikte hipnoterapi uygulaması gerçekleştirildi.

20.11.2017

Ünlü mimar Doğan Tekeli, öğrencilerimizle buluştu

Türkiye'deki birçok önemli eserde imzası bulunan ünlü mimar Doğan Tekeli, “Tasarıma Giriş” dersi kapsamında Medipol Üniversitesi Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi öğrencileriyle bir araya geldi. Sabiha Gökçen Havalimanı, İş Bankası Genel Müdürlük Binası, Halkbank Genel Müdürlük Binası, Metrocity ve İstanbul Manifaturacılar Çarşısı (İMÇ) gibi pek çok gibi eserin mimarlarından olan Doğan Tekeli, hayata geçirdiği projeler hakkında Medipol öğrencilerine bilgiler sundu. Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Atilla Dikbaş, konferans sonunda Tekeli'ye plaket ve çiçek takdim etti.

20.10.2017



MEDİPOST
Medipol Üniversitesi Öğrenci Gazetesi
Aralık-2017, Sayı: 14
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Prof. Dr. Gürkan Öztürk
Yayın Yönetmeni
Ömer Çakkal
Yayın Koordinatörü
Açelya Özsevim Çelenk
Grafik - Tasarım
Murat Çakır - Medicomia
Katkı Sunanlar
Akif Berkay Demircan, Aslı Minellah,
Binnur Atanur, Büşra Ekşioğlu,
Dilek Şimşek, Dilruba Okatan, Elif Akın,
Gökçe Kaba, Melisa Akköse,
Müge Erdemir, Sıla Ayyıldızoğlu,
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

Hassani: Batı'nın karanlık çağı Müslümanların altın çağı oldu



İngiltere'de bulunan Bilim Teknoloji ve Medeniyet Kurumu Başkanı ve "1001 İcat: İslam Medeniyetinin Kalıcı Mirası" isimli sergi, kitap ve filmde oluşan projenin yürütücüsü Prof. Dr. Salim Al Hassani Medipol Üniversitesinde bir konferans verdi. Bilim tarihine ilişkin dikkat çeken saptamalar yapan Hassani, Batı'nın karanlık çağı olarak bilinen Orta Çağ'ın Müslümanların altın çağı olduğunu söyledi.

Prof. Dr. Salim Al Hassani, yarım asrı aşkın süredir arkadaşları olan Medipol Üniversite-

si Öğretim Üyesi Prof. Dr. Talip Alp'in davetiyle geldiği Medipol'de bilim tarihine ilişkin görüşlerini

paylaştı. "Science from All" başlıklı konferans, Kavacık Kuzey Kampüste düzenlendi. Konferansta ilk konuşmayı yapan Prof. Dr. Talip Alp, Müslüman bilim insanlarının Rönesans'a büyük katkı sunduklarını söyledi. Bilimin tüm medeniyetlerin ortak ürünü olduğunu belirten Prof. Alp'in kaldığı yerden devam eden Prof. Hassani ise bilimin sadece Batı medeniyetinin çabalarıyla oluştuğuna dair dünyadaki genel algının hatalı olduğunu kaydetti. Hassani, bir dönem Batı'daki bazı okulların Müslümanların "mektepe" sistemini takip ettiğini söyledi. Batı'nın "Karanlık Çağ" olarak değerlendirdiği döneme de değinen Al Hassani, Müslümanların bu çağda bilimsel faaliyetlerde altın çağını yaşadığını anımsattı. Eğitim sistemine de değinen Al Hassan, pazar ideolojisinin yaygınlaşmasından ötürü günümüz eğitiminin not düzenine indirgenildiğini savundu. 5.10.2017



Dünya Diyabet Günü Medipol'de kutlandı

Uluslararası Diyabet Federasyonu tarafından 1991 yılından beri kutlanan 14 Kasım Dünya Diyabet Günü, Medipol Üniversitesinde ilk kez icra edildi. Medipol Üniversitesi Tıp Fakülteleri ile Sağlık Bilimleri Fakültesinin Beslenme ve Diyetetik ve Hemşirelik Bölümlerinin ortaklaşa düzenlediği etkinlik Kavacık Güney Kampüste gerçekleşti. Etkinlikte Uluslararası Tıp Fakültesi Dekanı ve Endokrinoloji Uzmanı Prof. Dr. Abdülkadir Ömer, Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Servet Erdal Adal, Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu ve Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Hemşirelik Hizmetleri Direktör Vekili Hülya

Gülüzy Demir diyabet hakkında katılımcılara bilgiler sundu. Açık konuşmasını yapan Prof. Dr. Abdülkadir Ömer, Türkiye'de en az 7 milyon kişinin diyabet hastası olduğunu ve bu hastalığın salgın derecesinde arttığını söyledi. Etkinlikte tip 1 diyabetli olarak yıllarca başarılı bir yaşam sürdüren ultra maraton sporcusu Gürkan Açıköz, çocukluktan itibaren diyabetle beraber yaşamış ve sağlıklı bir çocuk büyütmeyi başarmış Zuhal Avcı, diyabetli kişilere yönelik motivasyon çalışmaları yürüten Abdullah Bahçekapılı, diyabetli basketbol oyuncusu Elif İstanbulluoğlu ve çocuğu erken yaşta diyabete yakalanan anne İpek Tunçbilek deneyimlerini katılımcılarla paylaştı. 15.11.2017

2017 yılı ödüllerle geçti

Medipol Üniversitesi 2017'de de akademik başarılarıyla adından söz ettirdi. Uluslararası alanda birçok prestijli ödül, Medipol akademisyen ve araştırmacılarının oldu.

2017 TÜBA Ödülleri: Ödülün Fen ve Mühendislik Bilimleri kategorisindeki sahibi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hüseyin Arslan oldu. Yrd. Doç. Dr. Tunçer Baykaş ise TÜBA GEBİP ödülüne uzandı.

Türkiye'nin 10 Başarılı Genç İnsanı: Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesinden Yrd. Doç. Dr. Muhammed Fatih Toy, "Fen ve Teknik Gelişme Alanında En Başarılı Genç" seçildi.

Sürdürülebilirlik Alanında Lider Kadınlar Ödülü: "Sürdürülebilirlik Alanında Lider Kadınlar Ödülü" İnşaat Mühendisliği Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Duygu Erten'e sunuldu.

Aziz Sancar Bilim, Hizmet ve Teşvik Ödülü: Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Deniz Atasoy, Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı (TÜSEB) tarafından bu yıl ilk kez verilen "Aziz Sancar Bilim, Hizmet ve Teşvik Ödülü"nü sahibi oldu.

Farmafikir 2017 İkincilik Ödülü: Eczacılık Fakültesi 5'inci sınıf öğrencisi Gizem Gül, hastalara iyi farmasötik bakım ve etkin stok takibi sağlamak için geliştirdiği "Medwell" isimli akıllı telefon uygulaması ile "Farmafikir 2017" yarışmasında ikincilik ödülüne layık görüldü.

GREATIST Sunum Ödülü: Dış Hekimliği Fakültesi Öğretim Üyeleri Yrd. Doç. Dr. Delal Dara Kılınç ve Yrd. Doç. Dr. Gülşilay Sayar'ın GREATIST Uluslararası Dış Hekimliği Kongresi'nde yaptıkları sunum 2'ncilik ödülünü aldı.

Prof. Dr. Altan Günalp Araştırma Birincilik Ödülü: Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof. Dr. Ertuğrul Kılıç ve araştırma grubunun yapmış olduğu çalışma, "Prof. Dr. Altan Günalp Araştırma Birincilik Ödülü"nü aldı.

FEBS Poster Ödülü: REMER



araştırmacılarından Yrd. Doç. Dr. Deniz Atasoy danışmanlığında çalışmalar yapan Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sinirbilim Doktora Programı öğrencileri Fulya Köksalar ve Pelin Dilsiz, 5. Uluslararası Moleküler Biyoloji Kongresi'nde sundukları çalışmalarla ödüllere layık görüldü.

2017 Fredric M. Jablin Doktora Tez Ödülü: Psikoloji Bölümünden Dr. Uzey Dural'ın "Kadın Liderliğine Karşı Örtük Önyargıların Değişebilirliği" başlıklı doktora tezi, "2017 Fredric M. Jablin Doktora Tez Ödülü"nü aldı.

En İyi Abstract Ödülü: Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sinirbilim Programı yüksek lisans öğrencisi İlknur Çoban, 5. Helmholtz-Nature Medicine Diyabet Konferansında "En İyi Abstract Ödülü"ne layık görüldü.

Ulusal Fizyoloji Kongre Ödülü: Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoloji Programı Yüksek Lisans öğrencileri Arman Dalay ve Aysun Dilden, 43. Ulusal Fizyoloji Kongresi'nde sundukları projelerle ödülleri aldı.

İMMİB Birincilik Ödülü: Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi öğrencisi Kübra Araz, İMMİB Endüstriyel Tasarım Yarışmasında birincilik ödülüne layık görüldü. 10.11.2017

Bilime Yön Veren 100 Türk: Turkiye Dergisi, doğal bilimler alanında "Bilime yön veren 100 Türk"ü belirlemek amacıyla bir araştırma yaptı. Bilim insanlarının çalışmalarına yapılan atıf sayısının (H-endeksi) temel alındığı araştırmada Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof. Dr. Ertuğrul Kılıç, "Bilime Yön Veren 100 Türk" listesine 79. sıradan girdi.

İstanbul Devlet Türk Müziği Topluluğu konser verdi

İstanbul Devlet Türk Müziği Topluluğu, Medipol Üniversitesi Kavacık Güney Kampüste konser verdi. Sanat Yönetmenliğini Selim Güler'in üstlendiği konserde birbirinden güzel Türk Müziği eserleri sazlar eşliğinde topluluk tarafından seslendirildi. 10.11.2017



Akademisyenlerimiz Polonya'da ders verdi

Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Prof. Dr. Candan Alğun, Ergoterapi Bölüm Başkanı Yrd. Doç. Dr. Devrim Tarakçı ve Öğr. Gör. Farzin Hajebrahimi, Erasmus iş birliği kapsamında Polonya'ya gitti. Vincent Pol Üniversitesini ziyaret eden Prof. Dr. Candan Alğun liderliğindeki heyet, Üniversitenin

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Marian Przyłępa ile eğitim işbirliği konularını görüştü. Fizyoterapi uygulama merkezlerini de inceleyen Medipol heyeti; ziyaret süresince Üniversitedeki öğrencilere rehabilitasyonda denge-düşme, erkek sağlığında inkontinans ve seksüel bozukluklar ile teknolojik rehabilitasyon uygulamaları hakkında dersler verdi. 1.11.2017

Prof. Weaver, Farabi Talks'ta konuştu



Harvard Üniversitesi Öğretim Üyesi ve Afrika Uzmanı Prof. Dr. Haroldd Weaver, Medipol Üniversitesinin ev sahipliğinde düzenlenen Farabi Talks etkinliğine katıldı. Kavacık Kuzey Kampüste düzenlenen etkinlikte Weaver, "Kara Ateş: Üstünlükçü Beyazların Hâkimiyet Sürdüğü Topumda Bir Afro-Amerikan Bilim Adamı ve Ak-

tivist" başlıklı bir konuşma yaptı. Amerika'da yaşanan ırkçı eylemler hakkında yorumlar yapan Weaver, Paul Robenson ve Malcom X'in hayat hikâyeleri üzerinde durdu. Malcom X'in hayatını konu alan filmde bir kesiti de katılımcılarla paylaşan Weaver, konferansın sonunda katılımcıların sorularını yanıtladı. 6.11.2017

Bitirme projenize başlamadan önce bilmeniz gerekenler!

Mühendislik ve benzeri fenni bilimler tabanlı bölümler, öğrenilen bilginin doğasından ötürü mezuniyet şartlarından biri olarak bitirme projesi talep ederler. Bu projeler öğrencinin yalnızca teorik bilgileri öğrenmekle kalmadığını, bilgilerini mantığı ve becerileriyle birleştirerek var olan bir soruna çözüm bulabilme yeteneklerine sahip olduğunu garanti eder.

Çoğu zaman projeler, “başarılı” veya “başarısız” olarak değerlendirilir. Bu projeye ilgili bilgiler öğrencinin transkriptinde de yer alır. Peki, bir proje gibi nasıl yapılır? Nerden başlanmalı nelere dikkat edilmelidir? Şayet yazımızın tamamını okursanız projeye dair planlamalar nasıl yapılır, bir projeye nasıl yaklaşılabileceği gibi soruların cevaplayabiliyor olacaksınız.

Projeler genellikle iki ana kısımdan oluşur; araştırma ve tasarım, uygulama ve optimizasyon. Zaman modülü olarak öğretim dönemlerini seçen öğrenciler ilk dönemde bilgi edinip tasarımlarını geliştirir, ikinci dönemde ise bu tasarımları fiziksel hale getirerek bir ürün oluştururlar. Proje serimizin ilk bölümü olan bu yazıda sürecin ilk yarısına odaklanacağız.

Proje sürecine ayrıntılı olarak bakarsak prototip inşasından önce dört önemli adım olduğunu görebiliriz.

1. Problem veya ihtiyaç belirleme: Bu proje ile çözmek istediğiniz sorun veya karşılamak istediğiniz ihtiyaç nedir? Bu so-



runlara nasıl yaklaşabilir, hangi bilim dallarından yardım alabilirsiniz? Eğer bir grup oluşması gerekiyorsa nasıl nitelikler ve alanlar aramalıdır? Daha önce yapılmamış bir ürün mü ortaya çıkarmak istiyorsunuz yoksa zaten var olan bir nesneyi geliştirmek mi?

Bu soruların cevaplarını ve

ayrıntılı açıklamalarını bulmak önemlidir çünkü bu bilgiler proje tasarımını oluşturacaktır. Araştırmaya başlamadan önce planlamayı iyi yapmanız gerekir; projenize başlayacağınız ve bitireceğiniz tarihi belirlemeli ve süreci küçük zaman birimlerine bölerek bir program oluşturmalısınız. Bu

planı da proje tasarımına eklemeniz ve sıkı sıkıya takip etmeniz faydalı olacaktır.

2. Bilgi toplama ve araştırma: Proje konunuzla ilgili ne biliniyor? Üzerinde hangi araştırmalar yapılmış, kimler çalışmış? Kullanmanız gereken patentler var mı? Araştırma kısmı planlamayla

birlikte projenin bel kemiğini oluşturur, yetersiz araştırma veya eksik bilgi son aşamalara gelmiş bir projenin tamamen çökmesine sebep olabilir. Konunuzla ilgili derinlemesine ve çevresel bir araştırma yapın. Araştırmanızı yaparken farklı disiplinlerin yardımını almaktan çekinmeyin.

3. Tasarım kriterleri oluşturma: Tasarımınızı nasıl hayata geçirmek istiyorsunuz? Bu projenin öncelikli fiziksel hedefleri neler? İkincil hedefler neler? Son üründe olmazsa olmaz özellikler hangileri?

Bu soruların cevaplarını içeren bir liste oluşturarak tasarım aşamasında yakalamanız gereken noktaları daha kolay göz önünde bulundurabilirsiniz.

Prototip için öncül tasarımlar oluşturma: Üründe hangi malzemeler, tasarımlar ve nesnelere kullanılacak? Ana işlevleri yerine getiren parçalar nasıl görünmeli/çalışmalı, nerede olmalı? Prototip neye benzemeli?

Bu soruların yeri ve zamanı tasarım aşamasıdır. Prototiplerinizi ister kâğıt üzerinde ister sanal olarak tasarlayın, simülasyonlar ve denemeler yapın. Parçalarının nasıl çalıştığını ve nasıl daha iyi çalışacağını görün.

Bu adımların tamamını yaptığınızda artık ellinizi işe sokmaya hazırsınız demektir. Parçalarınızı araştırıp satın alın veya kendiniz yapın; projenize bir masa ayırın ve prototipinizi inşa etmeye başlayın. Peki, prototipler nasıl inşa edilir, nasıl denenir ve son hallerine getirilir? Bu soruların cevapları bir sonraki sayımızda!

Gelecek geldi; elektrikli arabalar!



Bu aralar konuşmaların popüler konusu oldu elektrikli arabalar. Henüz Türkiye’de kendilerini çok görmesek de adlarını sık sık duyuyoruz. Peki, tam olarak ne biliyoruz bu elektrikli arabalarla ilgili, nedir elektrikli arabalar? Hadi birlikte öğrenelim.

Elektrikli araba/araç nedir?

En basit tanımıyla elektrikli arabalar klasik bir petrol motor yerine bir elektrik motoruyla çalışan arabalardır. Bu elektrik motor şarj edilebilen bir batarya tarafından beslenir, bu batarya ev elektrigi kadar düşük bir voltajla bile şarj edilebilir.

Elektrikli arabalar nasıl çalışır?

Günümüzde elektrikli araçları iki kategoriye ayırmakta: melez ve tam elektrikli araçlar. Şu aralar bahsi geçen elektrikli araçların

çoğu hibrit (melez) denen gruba üyedir yani araç hem benzinle hem elektrikle çalışır. Yakın zamanda benzinli araçlarla birlikte bu melez araçların da ortadan kalkması ve bütün dünyanın tam elektrikli araçları kullanması bekleniyor.

Elektrikli araçların ayırt edici parçaları şarj edilebilen batarya, kontrol ünitesi ve elektrik motorudur. Öncelikle bataryaya güç gönderilir, bu başlangıç enerjisi kontrol sistemini uyandırarak güvenliği sağlar. Daha sonra kontrol sisteminin gözetim ve yardımıyla elektrik doğru akım

türüne çevrilerek motor beslenir. Elektrik motor elektrik enerjisini mekanik enerjiye dönüştürerek aracın harekete geçmesini sağlar. Açıklamanın bu kadar uzun sürmesi kafanızı karıştırmamasın, bir elektrikli aracın harekete geçme süresi bir benzinli araçtan çok çok daha kısadır. Aynı teknoloji melez araçlarda da geçerlidir. Benzinli motor aracın sabit bir hızda gitmesini sağlarken elektrik motor hızlanma ve yavaşlama evrelerinde yardımcı olur. Bu şekilde hem egzoz dumanı kirlenmesi hem de petrol kullanımı azalır.



Peki, tam elektrikli araçların faydaları nelerdir?

- Egzoz dumanı oluşturmadıkları için hava kirliliğine ve küresel ısınmaya sebep olmazlar.
- Çoğunlukla benzinli araçlardan daha yumuşak ve keyifli bir sürüş deneyimi yaşatırlar.
- Elektrik benzinden daha ucuz olduğu için uzun sürede çok daha ucuzdurlar.
- Hareketli parça sayısı çok daha az olduğu için bakım/onarım ihtiyacı daha azdır.

Ya elektrikli araçların zararları?

- Şarjlar arası sürüş süresi bir benzinli aracın dolumlar arası sürüş süresinden daha azdır. Elbette bu süre aracın modeline, hava durumuna ve sürüş tarzına da bağlıdır.
- Aracın dolma süresi benzin alımı gibi kısa değildir, bazı marka ve modeller saatlerce şarj olmaya ihtiyaç duyabilir.
- Aracın bataryasının 5-10 yılda bir değiştirilmesi gerekmektedir. Yaklaşık 3000-4000 şarj/deşarj döngüsünden sonra batarya şarj olma yetisini kaybetmektedir.
- Henüz yeterince yaygın olmadıkları için şarj istasyonları bulmak zor olabilir.

Elektrikli araçlar ne kadar güvenli?

Elektrikli araçlarla benzinli araçlar aynı güvelik standartları ile ölçülmektedirler ve çoğu en yüksek not olan beş yıldıza sahiptir. Bataryada bulunan litium iyon pillerin alev aldıkları veya patladıkları durumlara rast gelinmiş olsa da bunlar oldukça ender durumlardır ve üreticiler böyle felaketleri önlemek için kontrol sistemleri üzerinden ekstra önlemler almış bulunmaktadır. Bu önlemlerden bazıları birincil ve ikincil sigortalar, devrelerin çalışmasını anında durduran sistemler ve bataryanın istenilen sıcaklık derecelerinde bulunmasını sağlayan soğutuculardır.

Bazı bireyler bataryadaki kimyasalların kaza durumunda alev alarak ciddi kayıplara sebep olacağını öne sürmektedirler. Ancak petrole dolu bir tankın alev alma ihtimaliyle batarya kimyasallarının alev alma ihtimali arasında çok bir fark olmadığı görülmektedir. Aksine, petrol, bilindiği üzere çok daha patlayıcı ve yıkıcı bir maddedir. Karşılaştırılacak olursa biri elektrikli biri benzinli iki özdeş araba aynı kazalara maruz kaldığında yıkım miktarı daha az olan araç elektrikli olan olacaktır.

Küçük bir not, elektrikli arabaları kullanırken çarpılma ihtimaliniz benzinli bir araç kullanırken aracın içine benzin sızması kadar düşük bir ihtimaldir!

Editör: AKİF BERKAY DEMİRCAN SİYASET BİLİMİ 3

İyi oynayamadığımız stratejik bir oyun: Lobbicilik



Neden lobbicilik faaliyetlerinde bizden daha az nüfusa sahip milletlerden daha başarılı olamıyoruz, neden yurt dışında Türkler kendilerini anlatmakta zorlanıyor, Türk lobi faaliyetlerinin önünde ne gibi engeller var? Sorularımızın cevabını almak için Üniversitemizin İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ali Resul Usul hocamızın kapısını çaldık.

Uluslararası arenada her gün yeni gelişmelere şahit oluyoruz. Birlikler bozuluyor, her alanda ülkeler arasında rekabet artıyor, küresel denkleme yeni oyuncular ve aktörler ortaya çıkıyor. Ülkeler kendi çıkarları için ya yeni müttefikler ediniyor ya da onlardan vazgeçiyor. Küresel denklemedeki karmaşa Türkiye'de de sorunlar yaratıyor. Ülkeler kendi çıkarları için ciddi anlamda dış politikada satranç misali oyunlar kuruyor ve hazırladıkları stratejiler doğrusunda politikalarını gerçekleştirmeye çalışıyor. Türkiye'nin kurduğu stratejilerse ya iyi kurulamaması ya da bazı dış aktörlerin engellemeleri yüzünden beklenen sonuçları alamıyor. Türkiye'nin zaman zaman dış politikadaki başarısızlığının nedeni de buradan kaynaklanıyor. Dış politikada belli alanlarda ve zamanlardaki başarısızlığımızın en büyük nedenlerinden biri de lobbicilik faaliyetlerinde eksik kalmamız. Almanya'da 3 milyona yakın Türk varlığından söz ediliyor. Bu rakam Fransa'da yarım milyonken, Hollanda'da 300 bin üzerinde, Avusturya'daysa 150 bin civarında. Bu ülkelerde sayısız Türk temsilciliği, derneği, vakfi bulunmasına rağmen çok etkili bir Türk lobbiesinin varlığından söz edemiyoruz. İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ali Resul Usul Hocamız ile bu konuları konuştuk.

Hocam Türk lobciliği konusunda her kesimin kabul ettiği bir gerçek var. O da Türk lobbiesinin beklenen ve istenen seviyede olmaması. Sizce gerçekte başarısızlık var mı?

Evet, Türkiye'nin kanayan yarası bu. Bakıyoruz Almanya'da 3 milyona yakın Türk var. Amerika'da ve Fransa'da belli ölçüde Türk yoğunluğu var. Ancak bu yoğunlu-



ğün çeşitli nedenlerden dolayı arzu ettiğimiz etkiyi yaratamadığımız görüyoruz. Konuyu anlamak için öncelikle lobbicilik kavramının ne olduğunu bilmemiz gerekiyor. Lobbicilik bir devletin başka devletler üzerindeki etki gücünü artırma çabalarına deniyor. Uluslararası arenada güç demek karşı devleti, kuruluşu, bireyi arzu edilen noktaya getirmektir. Örneğin Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlarının kurdukları sivil toplum örgütleri Amerika'daki çalışmalarıyla Amerika'nın iç ve dış politikasında etkili olabiliyor mu? Baktığımızda Türk lobbicilik faaliyetleri arzu edilen noktaya gelmemiş durumda. 1990'larda senin gibi öğrenciyken de hep aynı konuyu konuşur, duyardık. Aradan kaç sene geçmiş hala Türk lobbiesinin faaliyetlerini artırması gerektiğini konuşuyoruz. Lobbicilik yapan grupların birtakım nedenlerden dolayı etkin ve organize bir şekilde çalışmadığını görüyoruz. Yani bir dağınıklık var. Eski bir politikacının bir sözü vardır, çok hoşuma gider. Der ki "Bir yerde 4-5 tane Türk varsa 4-5 tane de fraksiyon vardır." Gerçekten Amerika'ya baktığımızda oradaki grupların organize olma ve birlikte hareket etme konusunda arzu edilen noktada olmadığını görüyoruz. Bu Almanya'da da öyle, Fransa'da da öyle, Avustralya'da da öyle... Bir türlü Türkiye'nin çıkarı olan ortak menfaat etrafında toplanamıyor.

Durumu kısa ve orta vadede toparlamak mümkün mü?

Biz her konuda acele ediyoruz. Oysa lobbicilik konusu uzun bir yatırım gerektiriyor, altyapısını yapmak gerekir. Bilhassa oradaki gençlere yatırım yapmamız lazım.

Bugün yap yarın sonuç al diye düşünmememiz gerekiyor.

Amerika'da ve Avrupa'da Türk veya İslam karşıtlığının olması lobbicilik faaliyetleri önünde kalıcı bir engel midir?

Son zamanlarda Avrupa'da islamofobi, Türkofobi olgusu ve yanı sıra yabancı düşmanlığı, neo-faşist anlayışı yükseliyor. Amerika'da da aynı şekilde bu olgular kendini daha çok beyaz üstünlüğü anlayışı üzerinden gösteriyor. Bu durum ister istemez oradaki vatandaşlarımızı etkiliyor. Ancak bu durumla mücadele ederken dikkatli olmamız gerekiyor. İslamofobi ile mücadelenin yolu Hristiyan ya da batı ülkelerinin değerlerini alaya almak, küçümsemek, düşmanlık yapmak nefret söyleminde bulunmak değil. Evet, Avrupa'da ve Amerika'da bu akımlar var ama bunların karşında duran insanlar da var. Bu insanlarla birlikte hareket etmemiz gerekiyor. Bu tür yaklaşımlara bizim kültürümüzde olan kucaklayıcı bir dille yaklaşmamız gerekiyor. Bu bize başarı sağlayacaktır.

Amerikan Designated Survivor dizisinde Türkiye'nin terörist olarak deklare ettiği birini senaryosuyla aklamamız lobbicilik faaliyetleri açısından değerlendirir misiniz?

Dizinin Türkiye ile ilgili son bölümü iki boyutta incelenmelidir. Bir, Türkiye 15 Temmuz darbe girişiminin hemen ardından FETÖ üyelerini deşifre etmek ve bilhassa yabancı ülkelere FETÖ'nün gerçek yüzünü göstermek için büyük bir kampanya başlatmıştır. Bu konuda devlet organlarının ve sivil toplumun akılcı ve bilimsel yöntemlerle çalışmaya devam etmesi gerekmektedir. İkinci olarak, bu tarz diziler bütün dünyada takip edilmektedir ve küresel sivil toplumda etki yaratma potansiyeline haizdir. Bu nedenle, Türk lobbicilik ve diaspora stratejisi içinde de bu tarz dizilerden uygun bir şekilde istifade etmenin yolları aranmalıdır.



Göz kırpan alternatif: D-8

Yaklaşık 1 milyar insanın hayatına etki eden D-8'in kurulmasındaki amaç, büyük bir ekonomik potansiyeli, geniş bir nüfus ve coğrafi alanı temsil eden, çeşitli ve zengin kaynakları olan 8 ülke arasında ticaret ilişkilerinde yeni fırsatlar yaratmak.

D-8; kurucu liderliğini Türkiye'nin üstlendiği ve üyelerini İran, Pakistan, Bangladeş, Malezya, Endonezya, Mısır ve Nijerya'nın oluşturduğu bir ticaret birliğinin adı. Yer alan 8 ülkenin nüfuslarını topladığımızda yaklaşık 1 milyar civarında bir sonuca ulaşıyoruz ki bu da dünyanın mevcut nüfusunun neredeyse 1/7'sine denk geliyor.

Yaklaşık 1 milyar insanın hayatına etki eden D-8'in kurulmasındaki amaç, büyük bir ekonomik potansiyeli, geniş bir nüfus ve coğrafi alanı temsil eden, çeşitli ve zengin kaynakları olan 8 ülke arasında ticaret ilişkilerinde yeni fırsatlar yaratmak ve çeşitlendirmek, uluslararası düzeyde karar alma sürecine katılımı artırmak, somut ortak projeler etrafında ekonomik iş birliğini geliştirmek ve gelişmekte olan ülkelerin dünya ekonomisindeki durumlarını güçlendir-

mek. Bu kapsamda üye olan her ülke çeşitli sektörlerdeki faaliyetleri koordine etme görevini üstleniyor. Türkiye-sanayi, sağlık ve çevre, Bangladeş-kırsal kalkınma, Endonezya-yoksullukla mücadele ve insan kaynakları, İran-bilim ve teknoloji, Malezya-finans, bankacılık ve özelleştirme, Mısır-ticaret, Nijerya-enerji, Pakistan ise tarım ve balıkçılık alanındaki iş birliği çalışmalarını koordine ediyor.

20. yılını geride bırakan birlik, son üst düzey toplantısını yakın zamanda İstanbul'da gerçekleştirdi. Cumhurbaşkanımızın ve üç ülke liderinin katıldığı toplantıda örgütün dönem başkanlığı görevi, Pakistan'dan Türkiye'ye geçti. Zirvenin sonunda ekonomik ilişkilerin geliştirilmesi, İran'da D-8 Üniversitesi kurulması, milli para birimi ile ticari ilişkilerinin gerçekleşmesi gibi çok önemli kararlar alındı.

Yurt dışında güzel şeyler de oluyor: TİKA

Başbakanlığa bağlı olarak yurt dışı ofisleri aracılığıyla



Türkiye'nin dış yardımlarını organize eden Türk İş Birliği ve Koordinasyon Ajansı (TİKA); restorasyon, sağlık, eğitim, tarım ve hayvancılık, idari ve sivil altyapıların geliştirilmesi gibi bir çok alanda faaliyet gösteriyor. 1992 yılında Orta Asya'daki Türk Cumhuriyetlerinin bağımsızlıklarının elde edilmesinin ardından kurulan TİKA, Özellikle Türk dilinin konuşulduğu ve kültürünün yaşandığı Kafkasya, Karadeniz, Balkanlar, Doğu

Avrupa, Orta Asya, Orta Doğu'da etkili olmuş bir birlik.

Orta Asya'dan Balkanlara kadar Osmanlı mirası dahil tüm mimarilerin yenilenmesinde ve korunmasında, Afrika'da bazı ülkelerin kalkınmasına, az gelişmiş ülkelere ilaç desteği verilmesine kadar geniş bir alanda faaliyet gösteriyor. Bu çalışmalar bütün kesimleri kucaklayan, bölgesel iş birliklerini geliştiren projeler uygulayarak, barışa ve iş birliğine uygun ortamlar oluşturmaya çalışan bir yapıda olduğunu gösteriyor.

Sağlıkta inovasyon uygulamaları

Günümüzde giderek gelişmekte olan inovasyon uygulamalarının sağlık sektöründe de gelişimi gözlemleniyor. Gelişen yenilikçi fikir ve teknolojilerin tıp alanına uygulanması hem sağlık sisteminin hem de sağlık sonuçlarının iyileşmesine katkıda bulunuyor.



Robotik teknolojik inovasyonlar sayesinde hekimler daha hızlı teşhis, tedavi ve işlemde bulunabiliyor. Hekimlere daha hızlı işlem imkânı sağlayan, başarı oranını artıran ve ameliyat sürelerini kısaltan robotlarsa inovasyonun tıba entegre ettiği en büyük yeniliklerden biri.

Artık istediğiniz cerraha uzaktan tedavi olabileceksiniz!

Günümüzde robotik cerrahiyle beyin tümörlerinin temizlenmesi ve böbrek nakli gibi cerrahi işlemlerin gerçekleştirilmesi mümkün. İngiltere Leicester'deki Glenfield

Hastanesi bu alanda bir ilke daha imza atarak katetere eklenmiş olan elektrotları damarın içinden geçirerek kalbe yerleştirme işlemini başarıyla gerçekleştirdi. Bu sayede dünyanın ilk uzaktan kalp ameliyatı İngiltere'de gerçekleştirildi. Hastayı görüntülemek için kullanılan X-Ray ışınları bu işlemi gerçekleştiren cerrahların karşılaştığı en büyük zorluklardan biri oldu. Uzaktan gerçekleştirilen bu işlemle birlikte hem hekimlerin iş yükü hafifledi hem de tasarruf ettikleri zaman sayesinde bir başka işlem için vakit ve enerji ayıracabilecek hale geldiler. Bu işlemin uzaktan yapılması hekimlerin

radasyona maruz kalmamaları açısından da avantaj sağladı. İşlemi gerçekleştiren Dr. Andre Ng, "Bağlantı güvenilir olduğu sürece bu operasyon, dünyanın herhangi bir yerinden internet aracılığıyla gerçekleştirilebilir" diyerek sistemin kullanılabilirliğini vurguladı.

Inovasyon çalışmalarının uygulanmasıyla sağlıkta yeni tedavi yöntemlerinden yeni cihazlara kadar tedavi alanında birçok yenilik geliştirilmesinin yanı sıra kurumsal açıdan da birçok gelişme yaşanıyor.

Sağlıkta inovasyon denildiğinde teknolojik veri tabanlarının sağlık sistemine entegre edilmesiyle geliştirilen HBYS'yi (Hastane Bilgi Yönetim Sistemleri) örnek gösterebiliriz. HBYS sayesinde bir hastanedeki tüm bilgi ve işlemler bir tek veri tabanı üzerinde depolanıp saklanabiliyor. Bu da zaman, iş gücü ve maliyet anlamında kazanç ve yanı sıra araştırma aktiviteleri için nitelikli veri elde edilmesinde kolaylık demek. Daha önce hastaneye gelmiş bir hastanın tanınması ve tıbbi sağlık geçmişine bu sistem üzerinden erişilmesi, karar verme süreçlerinde hızı ve güvenilirliği artırıyor. Bu gibi inovatif teknoloji ve düşüncelerin sağlık alanına uygulanmasıyla büyük oranda zaman ve maliyet tasarrufu sağlanıyor.



"Sağlık okuryazarlığı" kavramı ne anlatıyor?

Sağlıkta Dönüşüm Programı'nın beraberinde getirdiği yeniliklerle ülkemizde sağlık sektöründe çok ciddi ilerlemeler kaydedildi.

Sağlık politikacıları hizmetin sunumu, finansmanı, ödeme mekanizmaları ve bunun yanında hasta hakları ve sorumlulukları gibi birçok alanda, sistemi güçlendirmek ve halkın sağlık düzeyini geliştirmek adına politikalar üretiyor. Sağlık sektörü ise birçok uzmanlık alanının bir araya gelmesiyle ve iş birliğiyle işliyor. Hizmet sunum aşamasında hekimler ve diğer sağlık personelleri; finansman boyutunda üçüncü taraf paydaşlar; politika üretim ve karar verme aşamasında devlet olmak üzere örnekleri artırabileceğimiz farklı uzmanlık alanlarının çabalarını gerektiriyor. Diğer alanlarda ne kadar iyi olursak olalım, sunulan hizmetlerden yarar sağlanma düzeyi, hizmeti alan toplumun hizmeti kullanma becerileri ile sınırlı kalıyor.

Bu açıdan baktığımızda "sağlık okuryazarlığı" kavramının son derece önemli olduğu gözüküyor. Sağlık okuryazarlığı, kişinin sağlıkla ilgili etkin ve uygun kararlar-

rı verebilmesi için sağlık bilgilerini okuma, anlama ve kullanma kabiliyeti olarak tanımlanıyor. Sağlık sisteminin nasıl kullanılabileceği ve bu sistemden nasıl yararlanılabileceğinin bilinmesi de bu tanımın içinde yer alıyor.

Sağlık okuryazarı olan bir hasta • Kendi sağlık durumunu iyi gözlemleyip şikâyetlerini ve sağlık geçmişini hekimine anlaşılır bir dille ifade edebilme yeteneğine sahip olmalı

• İçinde bulunduğu durumu iyi kavrayabilmek adına hekimine doğru sorularla yönetip söylenen yönlendirmeleri anlayıp doğru uygulayabilmeli.

• İlaç şifelerinin üzerinde yazan bilgileri, tıbbi eğitim yazılarını, randevu bilgi yazılarını, hekiminin verdiği talimatları ve onam formlarını anlayabilmeli

• Karmaşık olan sağlık bakım hizmeti sürecinde hekimini ile beraber tedavi yollarını, olası komplikasyonları konuşup anlayabilecek ve değerlendirebilecek nitelikte olmalı.

Hasta ve sağlık personeli açısından hasta hakları kavramı

Hepimiz hasta veya refakatçi olarak mutlaka sağlık kurum ve kuruluşlarında bulunmuşuzdur. Bu durumda sağlık hizmeti veren personel ve hekimlerden beklentilerimizi de fark etmişizdir. Hasta hakları kavramının önemi de işte tam bu noktada devreye giriyor.

1970'li yıllara kadar hasta-hekim ilişkisi karşılıklı "güven" kavramı ile yürütülürken, sınırları tıbbi etikle belirlenirdi. Tıp bilimi ve teknolojisindeki gelişmeler hastaya uygulanan girişim, müdahalelerin sayısındaki ve şeklindeki artışlar, hastaların desteklenmesi ihtiyacını doğurdu. Bu ihtiyaçların artışıyla beraber hasta haklarına olan önemin vurgulanması, hukuki nitelikte bir belgeye dayandırılması amacıyla Lizbon Bildirgesi'nde "hasta hakları" temel olarak ortaya konuldu.

Hasta haklarının başında; kişinin bedensel ve ruhsal dokunulmazlık hakkı, aydınlatılmış onam, bilgilendirilme hakkı, insan bedenine saygı hakkı, gizlilik, özel yaşamın dokunulmazlığı hakkı, bakım ve tedavi hakkı, hekimini ve yardımcı sağlık personelinin ve sağlık kurumunu seçme hakkı, başvuru hakkı ve insan olarak saygı görme gelir.

Hasta hakları kavramı hekim ve diğer sağlık personelinin hakları ile karşıt kavramlar değildir. Bu konu ile ilgili Prof. Dr. Haydar Sur hocamız "Hasta kendine yeterli süre ayrılmasını isterken hekim de has-



tasına yeterli süre ayırmak ister. Hasta kolay ulaşabileceği, temiz ve çağdaş sağlık tesisi isterken hekim de hastaların kolay ulaşabileceği, temiz ve çağdaş sağlık tesislerinde çalışmak ister" der.

Hasta hakları ile ilgili güncel başka bir akademik çalışma ise Yrd. Doç. Dr. Pelin Vardarlıer ve Dr. Ömer Erdem Koçak hocalarım ile birlikte yer aldığım "Hasta Haklarına Uyuma Algısının Çalışanların Örgütsel Bağlılığı Üzerindeki Etkisi" çalışmasıdır. Bu çalışmanın çıkış noktası; hasta hakları uygulamalarına önem veren bir sağlık kurumu personelinin; hastaların haklarını gözetilen kurumlarının kendi haklarının da gözetip saygı göstereceği düşüncesiyle kurumla-

rına olan güvenlerinin artacağı ve bu sayede örgütsel bağlılıklarının yüksek olacağı düşüncesidir.

Araştırma sonucunda hasta hakları uygulamalarını yerine getirmenin duygusal bağlılıkla arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışanların duygusal bağlılığı sayesinde, kendilerini kurumları ile özleştirmesi ve bu sayede daha üstün performans göstermelerini sağlanacaktır. Buna göre, sağlık kurumlarının hasta hakları uygulamalarına önem vermesiyle hastaların beklentilerini karşılaması, yasal ve etik açıdan gereklilikleri yerine getirmesi ve çalışanlarının kurumları ile duygusal açıdan bağlılık kurmalarını sağlaması mümkün olmaktadır.



Tükürük testiyle kanser teşhisi

Kanser hastalığının teşhisi aşamasında biyopsi yönteminin aksine çok kolay bir şekilde gerçekleştirilen ve 10 dakikada sonuç veren tükürük testi, California Üniversitesi (UCLA) bilim insanları tarafından gerçekleştirildi.

Araştırma ekibinin başındaki Prof. David Wong, testin yaygınlaşması neticesinde hastalıkların erken teşhisinin mümkün olacağını ve milyonlarca hastanın hayatının kurtulacağını söylüyor. Araştırma, tükürüğün içerisinde kanserli hücrelerle bağlantılı "ribonükleik asit" (RNA) parçalarının olmasına dayandırılıyor. Ekip,

tasarladıkları aygıt sayesinde kanseri sadece bir damla tükürük ile test edebiliyor. Bu teşhis işlemi sırasında kanser hücreleriyle ilişkili proteinler sensör üzerindeki boyalarla etkileşerek bir mikroskopla kolayca belirlenebilen floresan ışına yapıyor bu sayede kanserli hücrelerin teşhisi kolayca yapılabiliyor. İlk olarak Çin'de uygulanmaya başlanan testin teşhis oranının en yüksek olduğu türün akciğer kanseri olduğu biliniyor. Bilim insanları diğer kanser türlerinin erken teşhisinin de bu yöntemle mümkün olabileceğini söylüyor.



Bilinçaltının anahtarı: Rüyalar

Bazen geceleri bizi ansızın ter içinde yataktan kaldıran bazen de uyandıığımızda yüzümüzde beliren tatlı bir gülümsemenin sebebi olan rüyalar, hepimiz için hayatımızın vazgeçilmez bir parçası, uyku sırasında canlı, çarpıcı, görsel ve işitsel sanılarla ortaya çıkan yaşantılarımızın bütünü.

Rüyada, bütün bu duygu ve düşünceler bir anlatıcı tarafından oluşturulan bir senaryonun filme aktarılması gibi. Bazı rüyalarımızda fark ederiz ki, rüyada anlatıcı, senarist, oyuncular ya da yönetmen aslında bizden başkası değil. Peki, bu rüyalar o upuzun gecede, o deliksiz uykularımızın neresinde? Uyku bir tek dönemden oluşmuyor. Uykuda birbirini periyodik olarak izleyen iki değişim dönemi var. Bunlar REM ve Non-REM dönemleri. Uyumak üzere gözleri kapamak ile tam uykuya geçmek arasındaki döneme "latent" dönem adı veriliyor ve bu dönemden sonra asıl uykuya geçiş ve değişim dönemleri başlıyor. Bizi ilgilendiren kısım REM, çünkü bu evre uykumuzun rüyalarla süslediği bölüm.

İnsan ömrünün 6 yılı rüyalar âleminde geçiyor!

Hayatımızın yaklaşık üçte birini uykuda geçiriyoruz. Bu da demek oluyor ki, bir insan hayatının ortalama 6 yılını rüyada geçiriyor. Altı yıl gibi azımsanmayacak bir zamanı yalnız böylece anlamsız rüyalar göremek mi geçiriyoruz? Şimdi bizi içine çeken "Bir anlamı olmalı" düşüncesi eski çağlardan bu yana insanlığın cevap bulmaya çalıştığı bir gizem. Eski çağlarda

rüyaları Tanrı'ların gönderdiğine inanılır; rüyaların, geleceğe ilişkin kehanetler ya da hastaları iyileştirecek bilgiler olduğu düşünülürdü. Eski Mısırlıların yaklaşık dört bin yıl önce rüya yorumlarını derlediği bilinir. Kitab-ı Mukaddes de dahil olmak üzere birçok Asya ve Ortadoğu kaynaklı metinlerde kehanet içeren rüyalar söz edilir. Eski Yunan kültüründe Aristoteles; rüyaları görece bilimsel bir yaklaşımla ele alıp, duyu ve izlenimlerinin ve coşkuların rolünü vurgularken, tıbbın babası olarak anılan İyonyalı doktor Hipokrat, rüyaların kişinin sağlık durumunu önceden haber verici nitelikte olabileceğini savunur. 19 ve 20. yüzyıllarda ise Freud, Charcot, Jung ve diğerleri tarafından rüyaların mental hastalıklar üzerindeki rolünün keşfedilmesi sonrasında rüyalara karşı olan bakış yenilik kazanır. Çalışmaları, insanların problemlerini doğrudan ortaya çıkarmanın yanı sıra, acı ve sıkıntı çeken bireyler için yeni bir tedavi yönteminin de önünü açtı. Bu yeni tedavi yöntemi Sigmund Freud ve onun psikanaliz kuramıyla yeni bir bakış açısı kazandı. Freud'un rüya yorumları alanına ağırlık verdiği kişisel bilinçaltıyla



ilgili görüşleri birçok kuşağı derinden etkiledi. O tarihten günümüze neredeyse her rüya çalışması, yorum ve analizi, Freud'a yapılan referanslarla gerçekleştirildi.

Rüyalarımızın %90'ını unutuyoruz

Hayvanlar da dahil olmak üzere ciddi bir psikolojik rahatsızlığı olmayan herkes rüya görür. Hatta doğuştan kör olan insanlar bile. Fakat kör doğan kişiler, rüyalarında görüntü yerine duyma, koklama, dokunma gibi hissetme üzerine rüyalar görürler. Uyandıığımızda bizi etkisi altına alan bu rüyalar, uykuda gördüğümüzün sadece %10'luk bir dilimini oluşturur. Çünkü uyandıktan bir süre sonra gördüğümüz rüyaların %90'ını unuturuz. Rüyalarımızda daha önceden gördüğümüz gerçek insanların gerçek yüzlerini görürüz ancak bunu hatırlamayabiliriz. Hepimiz yaşamımız boyunca binlerce yüz görmüşüzdür, yani beynimizin kullanabileceği sonsuz seçenek vardır.

Bazıları rüyalarımız, uyandıığımızda nasıl da gerçekmiş gibi bir etki bırakır bizde? Günlük hayatta tattığımız çoğu duyguyu rüyalarımızda da yaşamak mümkün. Ancak rüyalarda en çok deneyimlenen duygu endişedir. Rüya sırasında negatif duygularımız, pozitif olanlardan çok daha fazladır. Kadın ve erkeklere bakacak olursak, erkekler rüyalarında kadınlara nazaran daha agresif duygular yaşarlar. Kadınlar rüyalarında kadın ve erkek sayılarını eşit görürken, erkeklerin rüyalarının %70'ini erkekler oluşturur.



Marilyn Monroe'nun psikolojisi

"Annesinin kopyası!" gibi sözleri sıkça duyar bazılarımız. Saçı, kaş, burnu, gözü... Bir yerleri illa ki annesine benziyor. "Hık demiş burnundan düşmüş" dediğimiz aslında pek de burundan düşme değil de "genden düşmedir." Fiziksel özelliklerimiz gibi huylarımız da aile üyelerinden birine benziyor bazen.

Peki hastalıklarımız? Evet, hastalıklarımızın bazıları da genlerimizden geliyor. Bunlara psikolojik rahatsızlıklar da dahil. İşte tam bu noktada aklıma biri geliyor, Marilyn. Monroe olan. Komedi filmlerindeki "aptal sarışın" karakterleriyle tanınan ve 20. yüzyılın en ünlü sinema yıldızlarından biri olarak kabul edilen Amerikalı aktris ve model Marilyn Monroe'nun annesi ve dayısı şizofreni hastası, anneannesi ve büyükbabası da birer manik depresifmiş. Marilyn'in de bütün psikolojik rahatsızlıkları ailesinden geliyor diyemsek de bir genetik aktarım olduğu apaçık ortada. Doktoru Hyman'ın açıklamasına göre Marilyn bir manik depresif

hastası. Çevresel faktörlerin, mükemmel görünen yaşamının altında kimsesiz ve defalarca tacize uğrayarak yürümenin sonunda duygu durumundaki sürekli ve ani değişimler, depresif ve mani dönemleri arasındaki tahmin edilemeyecek yorucu mücadele, alkol bağımlısı durumuna gelmesi; profesyonel hayatını oldukça etkiliyor, setlere geç kalıyor, işlerini aksatıyor. Yaşadığı şizofreni hastası, anneannesi ve büyükbabası da birer manik depresifmiş. Marilyn'in de bütün psikolojik rahatsızlıkları ailesinden geliyor diyemsek de bir genetik aktarım olduğu apaçık ortada. Doktoru Hyman'ın açıklamasına göre Marilyn bir manik depresif

Beynin hükümdarlığı: Nöropazarlama

Neyi beğendiğinize kim karar veriyor? Hayır hayır, anne-babamız veya en yakın arkadaşımızdan bahsetmiyorum. Demek istediğim, bir şeyleri seçerken beyniniz mi karar veriyor yoksa bilinçli bir karar süreci mi yaşıyorsunuz?

"Beynim nasıl kendi başına karar versin?" gibi sorular sorduğunuzu duyar gibiyim ama bence önce bu yazıyı okuyun, daha sonra gelin sürecin nasıl geliştiğini birlikte seçelim. Psikoloji biliminin ortaklaşa çalıştığı reklamcılık dalında tahmin edersiniz ki her şey müşteri memnuniyeti üzerine kuruldu. İşleri üretmek, geliştirmek, sevdirmek ve pazarlamak. Tüm bu aşamalar gerçekleşirken belki de en önemli adım, sevdirmek. "İnsan neyi severse ona gider" mantığıyla ilerledikle-

rinde sevecek bir şey yaratmalılar ki geliştirilip pazarlanabilsin. İşte tam bu noktada psikoloji işine giriyor ki zaten insan olan yerde psikolojinin olmaması neredeyse imkânsız. Evet, reklamcılar insanların sevdiklerini tasarlarlar ama en önemli soru (!): "İnsan neyi sever ki?" En başlarda psikolojide içe bakış diye adlandırdığımız "objektif olmayan objektiflik" tarzında bir yöntem kullansalar da "Teknoloji ilerledikçe biz niye duruyoruz" deyip onlar da ilerlemiş ve insan zihni için birtakım cihazlar geliştirmişler. Bu cihazlar, sezgisel çabaya ve bilinç çabasına gerek kalmadan beyin dalgaları yoluyla bir ürüne nasıl tepki verildiğini gösterir nitelikte. Yani siz söylemeden beyniniz sizin neyi beğendiğinizi söylüyor bu da reklamcı ve pazarlamacıların işi-

ne geliyor. Gizli bir ajan gibi neyi sevdiğinizi öğrendiklerinde neden satın almaya geçmeyesiniz ki? Birazcık gerçek hayata uyarlıysak, ilk buluşmaya onun en sevdiği yazarın kitabıyla gidin ve ikinci buluşmayı hak edin. Yani; onlar size sevdiğiniz renkler, kokular, tasarımlarla gelecek ve satın alınmayı hak edecekler.

Türkiye'de henüz fazla popüler olmasa da kullanan şirketler var. Teknolojinin ilerlemesi ve maddi olanakların gelişmesiyle yatırımların bu alana yöneleceğini dolayısıyla yeni bir iş sahasının da oluşabileceğini söyleyebiliriz. Bence artık kimin beğeneceğini seçebilirsiniz ki beyni seçtiğinizi düşünüyorum. Oluşabilecek iş sahasındaki nöropazarlama uzmanlarından biri siz niye olmayasınız sonuçta?



Kaygılanma, çocuğun 2 yaşında!



Çocuklarda 18. ay civarı başlayarak ortalama 42. aya kadar devam edebilen dönem, anne ve babaların çocuk yetiştirirken en zorlandıkları dönemlerden biridir. İki yaş döneminde çocukların olumsuz davranışlar sergilediği, kendine söylenenleri yapmak istemediği ve isteklerini kabul ettirme konusunda epey ısrarcı oldukları gözlemlenir.

Çocuklar, 42. aya kadar devam eden dönemlerinde dünyayı keşfetme eğilimindedir. Çevresini anlamlandırmaya çalışırken çocuklar bireysel farklılıklarını da ortaya koyarak ebeveynlerine zor zamanlar yaşatabilirler. Fakat unutulmamalıdır ki çocukların bu dönemden geçmeleri tamamen normal ve sağlıklı bir gelişimin parçasıdır.

Terrible Two döneminde bizi neler bekliyor?

Bu dönemde görülebilecek davranış değişikliklerinin tümü aynı anda ortaya çıkabileceği gibi bireysel farklılıklar sonucunda ayrı zamanlarda da ortaya çıkabilir. Hatta yine bireysel farklılıklar sebebiyle davranışların şiddeti de değişkenlik gösterebilir.

Davranış değişikliklerinin büyük ölçüde etkilendiği unsurlar

ebeveynin çocuğuna göstermiş olduğu tutum, çocuğun sosyal çevresi ve tabii ki çocuğun gelişimsel düzeyi şeklinde sıralanabilir.

Çocuğunuza "hayır" demeyin

Çocuklar bu yaş döneminde dünyayı keşfetme çabası içerisinde. Gün içerisinde çocuğumuza yönettiğimiz her "hayır" kelimesi onun yeni şeyler keşfetmesini engeller.

Aşırı koruyucu ve kollayıcı tutum sergilemeyin

Çocuğunuzun yapacağı her davranışta endişeli ve titiz davranırsanız ve bu yüzden ona yapacağı özgür eylemlerde sürekli müdahale etmeye çalışırsanız keşif sürecinde ona engel olursunuz.

Çocuğunuzun dil gelişimi henüz tam olarak tamamlanmadığı için kurduğunuz iletişimin niteliği konusunda yaşayacağınız problemleri göz

ardı etmeyin

Takdir edersiniz ki konuşarak duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını yeterince dile getiremeyen çocuk zaman zaman sinirli olabilir. Çocuklar bu dönemde ihtiyaç duyduğu veya istediği herhangi bir şeyi konuşarak dile getiremediği durumlarda bunları davranışlarıyla gösterme eğilimindedir. Örneğin sebepsiz yere ağlamak, saldırgan davranışlar sergilemek, hatta farkında olmadan kendisine veya çevresine zarar verecek davranışlar sergilemek gibi...

Çocuğunuzun bu yaşlarda inanılmaz bir enerjiye sahip olduğunu unutmayın

Çocukların iki yaş döneminde enerjileri oldukça yüksektir. Sürekli hareket etmek, koşmak, zıplamak ister. Çocuğunuzun bu ihtiyacının temelinde enerji kulla-

nımının gelişimi açısından önem arz etmesi yatar. Bu nedenle gün içerisinde çocuğunuzun enerjisini boşaltabileceği aktiviteler yapmasını sağlayın. Enerjisini kullanmayan çocuk öfkeli olabileceği gibi sizinle de her konuda inatlaşabilir.

Gün içindeki ruhsal durumunuz çocuğunuzun size olan tavırlarını etkileyebilir

Hayatın her alanında aldığımız birçok sorumluluk hepimizi bazen yorabilir. Bu yorgunluk sonucunda bazı günler enerjimiz düşük hatta yer yer gergin ve sinirli olabiliriz. Bu durumlar çocuğunuzla olan ilişkinize mutlaka yansıtacaktır. Çocuğunuzun yapabileceği en ufak bir davranışa dahi sabrınız azalabilir ve büyük tepkiler gösterebilirsiniz. Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun vereceğiniz bu tepkileri hissedebilir ve size aynı şekilde karşılık verebilir. Bu yüzden kendi içinizde ne hissederseniz hissedin çocuğunuz sizin o anki ruhsal durumunuzun ve ona olan davranışlarınızın tamamen farkındadır. Aslında size göstermiş olduğu bazı olumsuz davranışların zaman zaman sebebinin sizde olabileceğini unutmayın.

Peki, bu dönemde ebeveynler çocuklarına nasıl davranmalı?

- Çocuğunuzla inatlaşmayın.

• Bu davranışların çocuğunuzun yaşının ve gelişiminin bir özelliği olduğunu unutmayın.

• Çocuğunuza kızmayın, engellemeyin, bağırmayın ve kesinlikle cezalandırmayın. Bu davranışlar çocuğunuzun daha uyumsuz olmasına neden olabilir.

• Ona sizi anlaması ve söylediklerinizi yapması için zaman verin. Unutmayın ki çocuğunuz henüz otokontrolünü sağlayabilecek kadar büyümedi.

• Eğer yapmasını istemediğiniz bir davranış gösteriyorsa onun ilgisini başka bir yöne çekmeye çalışın. Bu yaş döneminde dikkat süresi oldukça kısa olduğu için yaptığı herhangi bir eylem sırasında dikkatini kolaylıkla başka bir yere yönlendirebilirsiniz. Özellikle oyunla ilgili herhangi bir şey söylediğinizde veya yapmak istediğinizde emin olun ilgisini çekecektir.

• Çocuğunuzun bu dönemde sebepsiz ağlamaları olabilir. Böyle zamanlarda yine oyun veya herhangi bir şeyle dikkatini başka yöne çekmeye çalışabilirsiniz ancak işe yaramıyorsa onunla kesinlikle ilgilenmeyin. Kısa bir süre sonra ağlaması kesilecek ve sakinleştiğini göreceksiniz.

Evinizde ergen var



Ergenlik 11 yaşından 21 yaşına kadar süren, fizyolojik ve biyolojik bir gelişim sürecidir. Bu gelişim sürecinde hem ergen bireyler hem de ebeveynleri, iletişim kurmada ve birbirlerini anlamada büyük sıkıntı çekerler. Anne ve babalar çocuklar büyüdükçe kaygılanıp ergenlik çağı boyunca ne yapacaklarını bilmezler.

Kimlik arayışında olan ergenleri anlamak sanıldığı kadar zor değildir. Anne ve babalar; ergen bireye sakin yaklaşmalı, çocuklarının yetişkinliğe geçiş sürecinde olan bir birey olduğunu unutmamalı, çok baskıcı ve otoriter olmamalı, onun fikirlerine saygı duymalıdır. Ebeveynleri tarafından saygı gördüğünü fark eden ergen saygı duymayı, ailesinin kendisine gösterdiği davranış modeliyle de hayatı tanımayı öğrenecektir.

Bazı Sözcüklere Dikkat!

• **Sen zaten hiçbir şeyi beceremezsin:** Özgün kaybına neden olur.

• **Neden ...?:** Bu soruyla başlayan cümleler suçlayıcı cümlelerdir. Bunun yerine "Sen ne düşünüyorsun?" gibi cümleleri kullanmak ona önem verildiğini anlatır.

• **Bu konuda davranmalısın:** Ergen bireyin davranışlarına siz değil kendisi yön vermelidir, elbette ebeveynleri olarak çocuğunuza tavsiyeler bulunabilirsiniz ama çok da üstüne gitmeyin, tavsiyeler ile emirler birine karışmasın, onunda ihtiyaçları olduğunu lütfen unutmayın.

• **Her istediğini yaparız:** Bu cümle de sanıldığının aksine oldukça yanlıştır. Aşırı izin verici ebeveyn tutumu ergenin kendisini boşlukta hissetmesine neden olur.

Bu sözcüklere dikkat etmelisiniz. Onu anlarken unutmayın ki siz çocuğunuzun arkadaşı değil annesi ve babasıdır. Sakin olmaya çalışın, duygu geçişlerini kontrol altında tutmakta zorlanan ergen bireyler bir an mutlu, bir an mutsuz, bazen kaygılı bazen aşırı stresli bile olabilir. Şunu bilin ki her şeyin olduğu gibi ergenliğin de bir başlangıcı ve bir bitişi olacaktır. Endişe etmeyin ve çok zorlandığınızı düşünürseniz çocuk gelişimi uzmanı ve ergen psikoloğu gibi uzmanlardan yardım alarak bu süreci çok daha kolay atlayabileceğinizi unutmayın.

Anne-babalar, kendinize de zaman ayırın



Anne ve baba olarak kendi öz benliğinize özen gösterdiğinizde doyumlu ve dolayısıyla doyurucu birer ebeveyn olabilirsiniz. Önce kendinize sonra eşinize zaman ayırın, birbirinizle ilgilenin.

Çocuk, anne ve babanın bir-biriyle iyi anlaşığı, sağlıklı ailelerde mutlu olur. Çocuğun en büyük ihtiyacı sevgidir. Anne ve baba birbirlerini severlerse çocuk da sevgi ortamında büyür.

Ebeveyn olarak üç temel sorumluluğunuz bulunmaktadır:

- Kendinize bakmak, özen

göstermek.

- Eşinizle birlikteliğinize özen göstermek.

- Çocuğun bakımını, ihtiyaçlarını karşılamak, onunla ilgilenmek.

Her şeyin aşınısı zarardır!

"Saçımı süpürge ettim."

"Hayatımın en güzel anlarını

sizin için feda ettim."

Bu gibi sözlerle çocuklara baskı yapılmamalıdır çünkü kendinize zaman ayırmak sizin elinizde.

Peki, neler yapabiliriz?

- Çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılarken kendi ihtiyaçlarınızı unutmayın. İşten eve geldiğinizde 10 dakika eşinizle birlikte zaman geçirin. Eğer ikiniz de çalışıyorsanız evde birbirinize zaman ayırın, bir saat belirleyin ve o bir saatte birbirinizle konuşun.

- Sürekli çocuklara göre yemek yapmak yerine kendi sevdiklerinize de yer açın.

- Beğendiğiniz müzikleri dinleyin.

- Eşinizle birlikte etkinliklere katılın.


Ebeveynler ne kadar mutlu ise çocukları da o denli mutludur. Ailelerin bir arada aktivitelere katılması çocuğun sosyal gelişimini olumlu etkiler. Mutlu çocuk kendini daha güvende ve rahat hisseder.


Ülkelerin kahvaltı tabakları



Dünyadaki tüm kahvaltı tabakları bireylerin parmak izi gibi biricik ve özel. Kahvaltı; kişinin o an içinde bulunduğu ruh hali, kültürü, ekonomik durumu, etnik kökeni ve keyfi ile oluşturduğu bir senfoni adeta. Bu şölen, önce gözlerimizi doyuruyor sonra midelerimizi.

Yazımıza Shakespeare'in ikilemini alıntılarla başlayalım; "Karnımızı doyurmak için mi yeriz, haz almak için mi?" Shakespeare'in de keşfettiği gibi ne yerseniz yiyin, yediğiniz şey, beş duyunuza hitap etmeli ve daha sonra zihinsel doyum sağlamalı. Şu bir gerçek; kahvaltı bize gün boyu gerekli enerjiyi sağlıyor, metabolizmamızı ve beyin fonksiyonlarımızı güçlendiriyor. Belki de bu yüzden annelerimiz okula gitmeden evvel "Kahvaltı et, aç aç gitme" diyor. Anneler belki evrensel olarak çocuklarını okula aç göndermek istemiyor ama yerel olarak kahvaltı tabaklarına farklı yiyecekler koyuyor. Her ülkenin geleneği, kültürü, inancı, ekonomisi ve bulunduğu coğrafya kendi mutfak kültürünü şekillendiriyor. Velhasılkelam, bakalım kimler neler tüketiyor?

 İlk olarak futbolcularıyla ünlü, nam-ı diğer özgürlükler şehri Amsterdam'ın bulunduğu ülkeye, Hollanda'ya uğrayalım. Hollanda'nın kahvaltısı pek bir tatlı. Bir adet kızarmış ekmeği üzerine sürdükleri çikolata, tatlı reçel veya marmelatla beraber tüketiyorlar.


 İkinci durağımız, ABD. Sınırları oldukça geniş olan bu ülke birçok eyaleti içinde barındırmasına rağmen düşünülenin aksine sınırlı bir kahvaltı alışkanlığına sahip. Ev yapımı pastırma ve

pankek en çok tercih edilen yiyecekler. Pankek, üzerine dökülen tatlandırıcı şurup biraz da mevsim meyveleriyle kahvaltı masalarının başköşesinde yer alıyor.

 Kahvaltı sofrasına misafir olduğumuz bir başka ülke; Avrupa kültür ve medeniyet tarihine büyük katkılar yapan, 69'lu ve 70'li yıllar boyunca misafir işçi uygulaması ile Türkleri kültürünün bir parçası haline getiren Almanya. Bir Alman kahvaltı tabağında; Alman usulü sosis, domuz eti, yerel peynir ve taze kaşar, kızarmış ekmeğin yer alıyor.


 Çayımıza süt alır mıydınız? Evet İngiltere'deyiz. Bu kahvaltıda sosis, pastırma, yumurta, kızarmış domates, -tarihe konu olmuş- ekmeğin, çikolata puding, son olarak pişmiş fasulye var. Fasulye farklı gelse de protein değeri, enerji verici özelliği ve uzun süreli tokluk sağlamaıyla gayet mantıklı bir tercih.

 Osmanlı Dönemi'nde kılık kıyafetin önemli unsurlarından biri olan fesin üretim yeri Fas'ın nasıl kahvaltı ettiğine bir bakalım. Fesin üretim noktasının Fas olduğunu duyduğumda mutfak kültürümüzün ortak olup olmadığını düşündüm. Onlar da kahvaltıda tereyağı, ekmeğin, bal ve reçel yemeyi seviyorlar. İçecek olarak süt veya çay tercih ediyorlar. Bu yönden Türk kahvaltısıyla benzerlik taşıyor.

 Kahve kruvasan ve parfüm kokularının birbirine karıştığı şehir Paris, Fransız kültürünün de kalbi. Fransızlar, kahvaltılarında sert bir kahve eşliğinde kruvasan, badem, tereyağı ve çikolata bulunduruyorlar.

 Bu kahvaltıyı yemek için çatal bıçakla ihtiyacınız yok çünkü Çin'deyiz. İçinde erişte, pirinç, tavuk ve sebzelerin uçuşarak birbiriyle harmanlandığı "wok" tavalar, bu kahvaltılarının "chopstick" yanında bir diğer simgesi haline gelmiştir.

 Mısır, yaklaşık 7000 yıllık tarihe sahip coğrafyası ve Nil nehri kıyısındaki verimli topraklarıyla sağlıklı bir kahvaltı tabağına sahip. Kahvaltısı aslında "madamas" isimli yöresel bir yemek. İçerisinde bakla, sarımsak, nohut ve limon yer alan bu kahvaltıya zaman içerisinde garnitür olarak tahin sosu, zeytinyağı ve yeşillikler eklenmiş ve bugünkü haline gelmiş.

 Doğusu, batısı fark etmeksizin Türkiye'nin bütün sofralarında tabiri caizse kahvaltı bir tek kuş seti eksik olarak hazırlanır. Bu sofralarda; peynir çeşitleri, sucuk, bal, reçel çeşitleri, yumurta, kaymak, sebzeler ve meyveler şeklinde devam eden sonsuz ürün çeşitliği görebilirsiniz.



Çikolata & kahve sohbeti

Fiziksel olarak ufak ama dünyası kocaman olan bir dükkândan bahsedeceğim. Maia Handmade Chocolates, Çengelköy'ün ara sokaklarından birinde yer alan yerel bir işletme. Yeni olmasına rağmen müşterileri tarafından oldukça sevilir. Burada çikolataları özel yapan şey, üretim şekli ve çeşitleri. Çikolatalar günlük olarak kendi atölyelerinde üretiliyor ve katkı maddesi kullanılmıyormuş. Oldukça fazla çikolata çeşidi olan bu dükkânda birbirinden güzel ve farklı çikolatalar tattım. Tuzlu çikolatadan narlı çikolataya kadar birçok alternatifi denedim. Tuzlu çikolata her ne kadar kulağa farklı gelse de denenebilir. Çikolatalı tatlıları da var. Tatlılar kişiye özel hazırlanıyor. En çok tercih edilen tatlı ise "Alice." İçinde; eritilmiş sütlü çikolata,

muz, krema, çilek, oreo, rulokat bulunuyor. "Bu kadar kaloriyle Üsküdar'a kadar koşmam gerekir" diyenlerdenseniz çikolata yerine Türk kahvesini deneyebilirsiniz. Bu mekan çikolataların, kahvelerin yanı sıra ahşap yoğunluklu iç dekorasyonu da dikkat çekiyor, bir dağ evindeymiş gibi hissettiriyor insana. (Benim en çok dikkatimi çeken salıncak koltukları çünkü oldukça eğlencelilerdi.) Sunumlarının beni çok etkilediğini söylemeden geçemeyeceğim çünkü konsepti oldukça farklıydı. Tatlı tabağının yanında bir minik kabin içinde toz kahve getirdiler. Tatlıyı yerken kahve kokusunu duymak bana farklı bir deneyim yaşattı. Doğrusunu söylemek gerekirse bir Gastronomi öğrencisi olarak farklı diyebileceğim bu sunum beni memnun etti.



Gastronomi hakkında bilinmesi gerekenler

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü geleceğin meslekleri arasında görülüyor. Bunun sebebiyse dünyada insan nüfusunun artması sonucu yeni yiyecek ve içecek kaynaklarına ihtiyaç duyulması. Bu bölümde, sadece yemek yapan aşçılar değil aynı zamanda tarladan sofraya gelene kadar ürünleri her aşamada inceleyen ve bilen gastronomlar yetişir. Bir gastronom bakış açısıyla yemek, sadece bedensel doyum için değil zevk ve ruhun beslenmesi için de hazırlanır. Yemek fotoğrafçılığı, aşçılık, yemek yazarlığı gibi gıdayla ilgili birçok alanda çalışabilen gastronomlar dilerse kendilerine ait bir işletme

de açabilirler.

Biz burada, Medipol Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'nde lezzet üzerine düşünen, araştıran ve hepsinden önemlisi hayallerinin peşinden giden lezzet tutkunları olarak dünyanın farklı mutfaklarını, yiyecek geleneklerini, tekniklerini kısacası yiyecek bilimini deneyimliyoruz, lezzetin izini yerinde takip ediyoruz. Bu kapsamda sene Topkapı Sarayı'nda yaptığımız ders, öğrenmenin dinamizmi, okurken hayatı keşfetme şansını elde etmek yaptığımız tercihin ne denli doğru olduğunu hatırlatıyor.



Bu yıl aşureler Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü'ndendi

Medipol Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğrencileri olarak ilk mutfak deneyimimizi yaşadık. Hocalarımızın desteğiyle arkadaşlarımıza ilk ikramımız aşureyi hazırladık. Büyük bir sevgi ve istekle hazırlanan aşureyi okuldaki arkadaşlarımıza ve hocalarımıza ikram ettik. Mutfaktaki tatlı telaş ve heyecan, ekip ruhunu tatmamıza olanak sağladı. Hocalarımızdan aşure yapımı ve geleneğiyle ilgili birçok yeni bilgi edindik. Bölümümüz tarafından hazırlanan bu geleneksel tatlımızı sunarken kültürümüzdeki önemine de



vurgu yaptık. Muharrem Ayı'nın bir parçası olarak paylaşmayı ve bereketi temsil eden aşurenin ilk ikram olarak tercih edilmesinin manevi yönden de hepimizi mutlu ettiğini düşünüyorum.

Geleneksel lezzetlerden, Karadeniz Mutfağından Dible

MALZEMELER

- Yarım kilo ince doğranmış fasulye
- 1 su bardağı pirinç
- 2 adet orta boy soğan
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 fincan sıvı yağ
- Pul biber

HAZIRLANIŞI

Bir tencereye doğranmış fasulyenin yarısı konulur, üzerine yıkanmış pirinç ilave edilir. Tekrar bir sıra fasulye koyulur, 20-25 dakika pişirilir. Aynı bir kaptay yağ eritilir ve pul biberle karıştırılarak Dible'nin üzerine ilave edilir. İstenirse patates, kırmızı biber ve havuç eklenebilir. Ağız kapatılarak 10 dakika dinlendirilir, sıcak veya ılık servis yapılır.



Bir mahzun el sanatı: ciltçilik



Tükenen ömür bilinci, bizi değerli kitaplarımızı korumaya teşvik etmiş. O kâğıtları, anılarımızı ve bilgilerimizi yaşatabilmek için kitaplarımıza deriden ve kumaştan ciltler yapmışız. Her gün bizimle olan kitaplar eskiden nasıl muhafaza ediliyormuş gelin bakalım.

Ciltçiliğin tarihini, kâğıdın keşfinden önce papirüsleri koruma amaçlı yapılmış tahta kılıf ve kutulardan başlatabiliriz. Bugünkü manada ciltçilik ise parşömenlerin katlanarak formalar elde edilmesi ve bunların dikilmesi ile ilgilidir. Arapça "deri" anlamına gelen cilt, sanatsal olan ilk örneklerini 7.-9. yüzyıllarda

Mısır Koptlarında ve Uygur Türklerinde göstermiştir. Uygurlu sanatkarlar tarafından Çin'e, oradan da İran'a ulaşan ciltçilik Türklerin İslamiyet'i kabulünden sonra daha da gelişmiştir. Anadolu Selçuklularından itibaren özellikle Avrasya kıtasında bir el sanatı olarak büyük zenginlik kazanmıştır.

Öncelikle kutsal kitapları korumak ve süslemek amaçlı yapılırdı. Her kitap ciltlense de kutsal ve manevi olarak değerli kitapların kapaklarında deri üzerine altından süslemeler yapılırdı. Süslemeler geometrik desenler sıklıkla kullanılır. Derinin ortasında bir göbek barındıran ve güneşe benzediği için "şemse cilt", ebru

ile kapaklandığı için "ebru cilt", kumaş ile kaplanıp ciltlendiğinde "kumaş cilt" olarak adlandırılırlardı.

Ciltleme, Selçuklu ve özellikle Osmanlı'nın yükseliş zamanlarında büyük önem arz etmiştir. Ne var ki, hemen hemen her el sanatının yaşadığı o kaderi sanayi devrimiyle beraber ciltçilik de yaşamış ve 19. ve 20. yüzyıllarda durma noktasına gelmiştir.

Bu sanatın bugünkü nadir ustalarından biri olan İslam Seçen ile ciltçilik üzerine sohbet etme fırsatımız oldu. 1936 Kosova- Priştine doğumlu üstat, buradaki öğrencilik yıllarında Yugoslavya Milli Takımı'nda profesyonel futbolcu olarak yer almıştır. 1957 yılında İstanbul'a göç etmiştir. 1961'de İstanbul Güzel Sanatlar Akademisinden mezun olduğundan beri geçen yarım yüzyılı aşkın süredir bu sanatı ayakta tutmaktadır. Süleymaniye Kütüphanesi Cilt ve Patoloji Servis ve Lizbon (Portekiz) Gülbenkian Müzesi yazma eserler restore ettiği önemli müzelerdir. Seçen, ustasının atölyesini devam ettirdiği Emin Barın Cilt ve Kağıt Restorasyonu Atölyesinde (Çemberli-

taş) sanatını icra etmektedir.

"Sanatın sonu yok" diyerek başladığı konuşmasında, "Bir dönem müzeler, kütüphaneler ağıladı, eserleri ayağa kaldıracak insan yok diye. Sanat tarihçileri yazıyor ancak tatbikatı kim yapacak? Ustası ve sanatkarı lazım bunun için. Yaklaşık 200-240 sene evvel fabrikasyonun girdiği tüm el sanatları ölmüştü. Şimdilerde tekrardan çalışmaya başladı bu el sanatları. Biz öğrencilerimize kâğıttan başlayarak öğretiyoruz çünkü bir ustanın her şeyden anlaması lazım" diyerek bize ciltçiliğin bugünkü durumundan haberler verdi.

Belki talep ve arzın dengesinin el sanatlarıyla karşılaşamaya-çağı bir çağdayız. Ancak küresel olarak sahip olduğumuz "kağıt-kitap" medeniyetine dayanan bu geleneksel el sanatını yaşatmaya çalışmalıyız.



Yarım asrı kaplayan özlem:

Ayla

Her kulağımıza çalınmıştır Kore savaşı az biraz. Kore gazisi dedeleri vardır kimimizin. Yine de birkaç detay dışında pek bilgisi yoktur çoğumuzun. 2017'nin sonlarında vizyona giren "Ayla" filmi bize bu savaşa dair bilgi vermekle kalmadı, aynı zamanda yürek dağlayan gerçek bir hikâyeyi de gözler önüne serdi. Türkiye olarak bu filme büyük ilgi gösterdik ve Süleyman Amca'nın hikâyesiyle unutmamak üzere tanıştık. Süleyman Amca'nın hikâyesine yol olan tarihe ufak bir göz atarsak;

İkinci Dünya Savaşı sonlandıktan sonra "soğuk savaş" döneminin yeni başladığı yıllar. Japonlar savaşta yenildikten sonra 1910'dan beri Kore'de sürdürdükleri hegemonyalarından çekildiler. Ancak bu durum Kore yarımadasına birlik getirmedi. İki tarafta hükümetler kuruldu ve komünist rejimle yönetilen Sovyet Rusya kuzeyi alırken, kapitalist modeli benimseyen Amerika güney kesimi himayesi altına aldı. Bu siyasi ve ideolojik ayrılık yarımada içinde çatışmaları körükledi ve nihayetinde Kuzey Kore Haziran 1950'de iki ülkenin belirlenmiş sınırı olan 38. paralelin güneyine geçerek fiili savaşı başlattı.

Bu durum üzerine, öncelikle kendi birliklerini bölgeye yardım için gönderen Amerika ardından Birleşmiş Milletler Güvenlik Konseyine çağrıda bulundu. Askeri yardım onayı kesinleşti ve 16 milletten askeri birlikler Kore Savaşı'na müdahil oldular. İşte Süleyman Dilbirliği'nin nam-ı diğer Ayla filminin ana karakterinin hikâyesinin tarihi arka planı böyle.

İskenderun'dan kalkan askeri gemi 21 günde Busan'a varır ve askerler çatışma bölgesine sevk edilirler. Süleyman Amca'nın Kore'ye vardığı zaman neredeyse bitmek üzere olduğu düşünülen savaş, Çin askerlerinin Kuzey Kore'ye yardıma gelmesi üzerine tekrar alevlenir. Bir köy katliamından kalanlar arasında bulduğu küçük bir kız çocuğuna sahip çıkan Süleyman Amca, 15 ay boyunca ilgilendiği Ayla ile koparılamaz bir bağına sahip olur. Ancak onun geri dönmesi ve Ayla'nın orada kalması zorunludur. Onunla tekrar buluşacağına söz veren ve günümüze kadar sözünü unutmadan yaşayan Süleyman Amca, 60 yıl sonra da olsa muradına erişir ve aynı şekilde onu hatırlayan Ayla ile kavuşur.

Süleyman Dilbirliği'nin Kore'den ayrıldığı tarihten sonra



ise yaklaşık bir senedir çatışan tarafların birbirlerine üstünlük sağlayamayacakları fark edilerek Nisan'dan itibaren barış görüşmelerine başlanır. Temmuz 1953'te anlaşmaya varılıp ateşkes antlaşması imzalanır ve 38. Paralel, tekrar sınır kabul edilir. Ne var ki, bu savaşın hukuken halen devam ettiği gözükmemektedir çünkü ateşkes antlaşmasından sonra bir barış antlaşması imzalanmamıştır. Fiili olarak 3 sene süren savaşın bilançosu ağır olur, iki taraftan da birkaç milyonu aşkın sivil ve asker ölür. Bizim 721 şehidimizin 462'si Birleşmiş Milletlerin tek anıt mezarlığının bulunduğu Busan kentinde ebedi istirahatindedir.

Ayla filmine geri dönersek, yarım yüzyılı kaplayan bu özlemin ve dramın hikâyesinin işlendiği film 2018 Oscar aday adayımız. Görüntü kalitesi, senaryosu, hatta son sahneden hemen sonra izleyiciye sunulan gerçek kavuşmanın videosu ile bizi kendine bağlayan film, umarız Oscar'ı kazanır.

İnsandır... İnsanadır...

Abdurrahim Karakoç'tan bahsediyoruz. Kendi şiirini "Benim malzemem insandır, hitap ettiğim de insandır" diye anlatan şairden. 1932 ile 2012 yılları arasında ömür sürmüş, çocukluğunda başladığı, babasının ve abisinin örnek olduğu şairliğe ömrünün sonuna kadar devam etmiştir. Mihriban adlı şiiriyle tüm sevdaların sesi olmuş, "Dosta Doğru" şiiri ile tüm dostların hasretlerine betim olmuş-



tur. Belki de gelecekte bir zaman, üniversitede edindiğimiz dostlarımızı bu üstadın şiiriyle bir kere daha yâd edeceğiz. "... görmediğim bir el beni/ çeker gider dosta doğru..."



"Biraz yağmur kimseyi incitmez"

Üniversite sınavlarına hazırlanırken "Kalbin Direnişi" adlı kitabı sayesinde tanıştım Kemal Sayar ve onun dinlendirici denemeleriyle. Psikiyatrist Prof. Dr. Sayar, denemelerinde her yaşta ve gruptan insanın iç dünyasına sakin bir edebi üslup ile dokunuyor. Yazılarının "Bir 'yaralı

şifacı'nın kalbinden dökülen satırlar" olarak tanımlıyor. Belli ki Kalbin Direnişi, "üniversite sınav stresini yaşayan ben" için unutulmaz olmuş. Sayar'ın "Biraz yağmur kimseyi incitmez" adlı kitabını bana hediye eden arkadaşımın dediği gibi; "Kalbinizin yağmurlarına eşlik edecek insanlarla tanışmanız umidiyle..."

Editör: MÜGE ERDEMİR ENDÜSTRİ ÜRÜNLERİ TASARIMI 1



Sokakta bunlar moda

Her sezonun gelişini heyecanla bekliyoruz. Bekliyoruz çünkü moda sayfalarında gördüğümüz ürünlere sahip olmak, aklımızdaki stilleri denemek istiyoruz. İşte sokak stili hayatımıza burada giriyor.

Geçmiş izlerini bizlerle buluşturan moda, geride bıraktığımız 2017 sonbaharında eskiyi anımsatan her ne varsa değerini artırarak sokak modasına dönüştürdü. Sonbaharın yağmurlu puslu havası, toprak kokusu ve bunu tamamlayan birbirinden farklı parçalar göz alıcı olmaya başladı. Bu kış ise puslu, kasvetli havaya tepkiler renklerden çok desenlerle gelen dokunuşlarla değişecek. Biraz puantiye biraz ekose çizgi ve sonucunda insanın ruhuna hareket katan elbiseler, gömlekler ve şallar tercih edilenler arasında önemli bir yer kazanacak gibi.

Her sezonun vazgeçilmezi, rahatlığıyla sıklığa ortak, her kesime hitap eden kot ceketler olmadan sezon geçer mi? Bu sezon yolda yürürken birçok mağazada gördüğümüz rengârenk kot ceketler

kimilerinin sadece dikkatini çeken kimilerinin dolabında yerini almış bile. Erkek modasında tercih eskitilmiş mavi ya da siyah kot ceketlerden yana.

Her dolabın karşısına geçtiğinde "Şimdi ne giymeliyim?" sorusunun öncesinde hep bir hava durumu kontrolü vardır ve değişken havalar da bu konuda kafa karıştırma konusunda ilk sırada yer alır. "Mont giysen olmaz, kazakla çıksan olmaz" dediğimiz anlarda kalın bir hırkanın hayat kurtardığına şahit oluruz. İşte bu hayat kurtarıcı parçalar hem erkek hem de kadın modasında çok popüler. Bu sezon erkeklerde düz uzun veya kısa hırka kullanımlarını görürken kadınlarda biraz daha hareketli, uzun ve desenli hırkalarla karşılaşyoruz. 2018 kış sezonunda da

uzun, geniş kalıplı ve hatta emanetmiş gibi duran birkaç beden büyük kaban modelleri kısa boyu uzun gösteren, uzun boyluların heybetini artıran sihirli bir özelliğiyle dolaplarımızda yerini alıp, kış bizimle geçirecek gibi.

Etek ve elbise vazgeçilmezi olanlara New York Moda Haftasında kış kombinleri sunulmuş. Belki bu sonbahar sezonunda birbirinden çok çeşidini gördüğümüz desenli bir çorap, soğuk kavramıyla birlikte tarzını ortaya koyan süet bir bot ve uzun bir hırka sizi sevdiğiniz tarzınızla bütünleştirebilir. Her mağazada bizi karşılayan o yumuşacık şallardan bahsetmezsek olmaz. İster boyunluk gibi kullanarak kombininizi tamamlayın isterseniz uzun bırakın renkleriyle en çok o dikkat çeksinsin. Tercih sizin.

Eski kazaklarınız yeni atkınız olsun

İlık geçen bir sonbahar sonrasında gelen soğuk kış sizi korkutmasın. Bir hafta sonunuzu ayırırsanız kendinize ya da sevdiğiniz modelde hem de sadece eski bir kazağınızı kullanarak yapacağınız bir atkıyı hediye etmeniz mümkün.

Eski den örgü örmek evdeki büyüklerin meşalesi gibi görülür gençler tarafından ilgi gösterilmezdi. Ancak son dönemde sosyal medya üzerinden artan DIY (Do it yourself/Kendin yap) çılgınlığı ile gençler de kendi kullanacakları ürünleri kendileri yapmaya başladılar. Hatta bu konu artıkların değerlendirilmesine doğru evrildi. Kullanılmayan eşyalar yeni yeni formlarda hayat buluyor. Herkes kendi yaptığı şeyleri paylaşıyor ve diğerlerine yeni ürünler için ilham veriyor. Bu yaratıcı dünyaya adım atmak istiyorsanız hem mevsime uygun hem de yapması kolay bir aktiviteyle örneğin hoşunuza giden bir iple kendi atkınızı öreerek başlayabilirsiniz. Yeni atkınız için ihtiyacınız olan eski bir kazak ve bir çift uygun numaralı şiş. İşe önce eski ama temiz kazağınızı bir yumak haline getirerek başlayın. Sonra yapmak istediğiniz modeli belirleyin. Örgüyü öğrenmek için bir aile büyüğünüzden destek isteyebilir ya da internetten faydalanabilirsiniz. İnternette bu konuy-



la ilgili sonsuz bir deniz var. Modellerin üretim aşamaları fotoğraflarıyla adım adım anlatılıyor. Doğru tekniği kavradıktan sonra yeni şeyler tasarlamak size kalıyor. Bu işe başlayacaksanız Pinterest uygulamasına da bir göz atın zira DIY ürünleri için çok zengin içerikler sunuyor.

Atkınızı tamamlayınca bütün kış üşümeden geçirmek için kendinize saklayabilir, üşümesini istemediğiniz bir sevdiğinize armağan edebilir ya da bir ihtiyaç sahibiyile paylaşabilirsiniz.



"Ufak tefek" kostümler

Hayranlıkla izlediğimiz, bir anda kendimizi olayın kahramanıyla özdeşleştirdiğimiz diziler var. Bu etkileycilikte oyunculuğun etkisi yadsınamaz olsa da stilin gücü unutulmamalı.

Kostümleriyle ilgi çeken Ufak Tefek Cinayetler dizisi birbirinden farklı rollerin farklı tarzlarına konu oluyor. Başroldeki dört kadının kıyafetlerini detaylı incelediğimizde senaryodaki gizemli olayın yanı sıra bir moda takibine de dahil olduğumuzu fark ediyoruz. Dizi stilistlerinin yaptığı yorumlara baktığımızda ayakkabı, çanta ve aksesuar ile bütünleşen kıyafetlerin sıklığı ile dizinin görsel olarak diğer diziler arasından öne çıktığını öğreniyoruz. Bu dizinin stilistlerinin standart moda parçalarından çok yeni tasarımların farklı parçalarıyla kendi tarzlarını oluşturmayı tercih ettiğini görüyoruz.

Karakterleri ayrı ayrı ele almak gerekirse... Doğal, duru bir kadın olan Oya'nın dışavurumu daha natürel renklerle vurgulanıyor. Stilistler bir doktor olan Oya'nın mesleğini de göz önüne alarak renk uyumuna özen gösterdikleri ceket takımlarını ve spor kıyafetleri tercih ediyorlar. Giyimine cesaret katmayı tercih eden Pelin'in keskin güneş gözlükleri ve üzerinde sıklıkla gördüğümüz tulumları onun karakterine ortak oluyor. Dizinin somut veya soyut kavramlarla "ev hanımı" karakterine uyum sağlayan Arzu'yu şu ana kadar rahat kot-bluz tarzıyla görsek de ilerleyen bölümlerde bu tarz yerini dantellere, simlere ve iddialı tarzlara bırakacak gibi görünüyor. Kadın karakterlerimizde rolü en iddialı, tavrı sert Merve'yi sona bıraktık. Karakter, baskın renk tercihleri, tu-

lumları ve ceketleriyle karşımıza çıkıyor. Başroldeki dört kadının da ayrılmaz parçası haline gelen, kiminin sade kiminin abartılı sevdiği takı detayları dizinin kostümlerini tamamlarken özel bir yere de sahip oldu.

Gelelim erkek oyuncuların kıyafetlerine... "Erkeklerin tarzları daha nettir, az ve öz"dür" diyenler pek yanılıyor sayılmaz. Dizinin oyuncularında da bununla karşılaşılıyor. İş adamı profilinde izleyiciyle buluşan Emre'nin ciddi, şık ama klasik spor arasında olduğunu gömlek, blazer ceket kombinlerinden anlayabiliyoruz. Aynı renkten oluşan bir takım elbisenin klasikliğinden uzak oluşu bize karakteri oldukça net açıklıyor. Bu tarza biraz daha yakın olup renkli cam gözlük modasıyla bu ciddiyeti biraz daha aza indiren Mehmet'in kullandığı cep mendilleri ve gömleklarinin desenliliğiyle onun disiplinden bir miktar daha uzak olan karakterine şahitlik ediyor. Bu iki karakterimizin yanı sıra tercihini spordan yana kullanan Taylan ve Edip, spor trendinin de kendi arasında alanlara ayrıldığını gösteriyor. Genellikle siyahtan yana tercih yapılan kıyafetleri gizemli hava yaratmayı seven fotoğrafçı ruhunu ortaya çıkarmaya çalışan Edip'in yanı sıra kotlarının üstüne giydiği renkli, düz kazaklarla bütünleştirdiğimiz Taylan bizlerin karşısına farklı tarzlarıyla çıkıyor. Bakalım gelecek bölümlerde bizleri hangi tasarımcının, hangi kostümleri eşlik edecek?

Editör: DİLEK ŞİMŞEK HALKLA İLİŞKİLER VE REKLAMCILIK 2

İstanbul'a en yakın 10 trekking rotası



Şehrin korkunç hengesinden uzaklaşıp kendinizi doğayla bütünleştirmek istediğiniz anlar olmuyor mu? Hele ki İstanbul gibi büyük bir magapoldeyseniz. İşte sizi bilgisayarlarınızın başından birdenbire kaçıp koşmak isteği uyaracak İstanbul'a en yakın 10 yürüyüş rotası...

Polonezköy: Polonezköy başlangıç için mükemmel bir rota, eğitim neredeyse hiç olmadığı için çok yüksek kondisyon gerektirmiyor. Cennetin yolunda yürüyormuşsunuz hissine kapılacağınız bölgenin İstanbul'a en yakın mesafedeki rotaların başında gelmesi de için bonusu.

Belgrad Ormanları: İstanbul'un akciğeri, 5 bin 300 hektarlık bir alana yayılan Belgrad Ormanları'nda kısa ve uzun mesafeli birçok yürüyüş parkuru bulunuyor. Kente yakın olduğu için insanlar Belgrad ormanına sadece piknik amaçlı geliyorlar. Oysa kaybolma pahasına da olsa ormanın derinliklerine yürümek gerek.

Alternatif bir parkur istiyorsanız Rumelifeneri'nden Kale'ye doğru giden yola sapın.

Maşukiye: Maşukiye İzmit'in bir beldesi. Bu kadar popüler olmasının nedeni Kartepe'nin eteklerinde olması. Kartepe üzerinde birçok yürüyüş rotası var. Hatta buradan Samanlı Dağları'nın diğer bölgelerine birkaç günlük kampli yürüyüşler de yapılabilir. Yaz ve kış aylarında her yıl on binlerce kişi Kartepe'ye çıkıyor. Kimi piknik, kimi kayak, kimi de yürüyüş amaçlı. Kartepe'nin en popüler yeri Kuzuya'ya'dan iki saatlik bir orman yürüyüşü ile otellerin bulunduğu bölgeye varılabilir.

Binkılıç Köyü: Kırklareli'nin Saray ilçesinin Binkılıç köyü civarındaki yürüyüş parkurlarından biri köyün kuzeyinden akan Binkılıç Deresi'ni izliyor, öteki de bu derenin biraz ilerisindeki yolu takip edip ormana dalıyor. Orman parkuru için başlangıç noktası bir çiftlik evinin yanı. Buradan yola çıktığınızda sel tarafından tahrip edilen ama işlevi sona ermeyen yoldan yükselerek ormana doğru yürümeye başlayacaksınız. Kısa bir süre sonra kendinizi ormanın içinde bulacaksınız.

Abant Gölü: Diğer destinasyonlar kadar yakın olmasa da erken kalkanlar için gününbirlik gidilebilen bir rota. Abant Gölü çevresi mevsime bağlı olarak kar yürüyüşü de yapılabilen popüler bölgeler arasındadır.

Şile, Saklıgöl: Yeni başlayanlara uygun olarak sakin bölgelerden biri de Şile'ye bağlı Saklıgöl parkuru. Gününbirlik yürüyüş için çok uzun yolculuk yapmadan erişebileceğiniz mükemmel doğaya sahip bölgeler arasında yer alıyor.

Erikli Yaylası: İstanbul'a yakın, doğayla iç içe bir yer Erikli Yaylası. Yalova'nın Çınarcık ilçesinin Teşvikiye köyü yürüyüş için başlangıç noktası. Yürüyüşün ilk aşaması bir dereyi geçerek üst üste akan birkaç şelalede sona eriyor. İlk etap çok hafif bir yokuşla başlıyor ve bir yamaçtan geçerek orman içindeki düzlüğe ulaşıyor. Yaklaşık 15 dakika düzlükte yürüdükten sonra eğitim yavaş yavaş artmaya başlıyor.

Ballıkayalar: Yemyeşil bir vadi içinde yer alan Ballıkayalar Milli Parkı, Kocaeli'nin Tavşanlı Köyü sınırları içinde kanyonu, göletleri, deresi ve şelalesiyle birçok doğal güzelliği bünyesinde bulunduran birinci derece doğal sit alanı. Milli Park içerisinde, çeşitli zorluk seviyelerinde birçok yürüyüş parkuru

alternatifi var. Kanyonun üstünde bulunan parkuru seçtiyseniz kaya tırmanışı yapan maceraseverleri görebilirsiniz.

İğneada Longoz Ormanları: İstanbul'dan batıya doğru yaklaşık 4 saatlik bir yolculuğun sonunda ulaşacağımız İğneada Longoz Ormanlarını henüz görmediyseniz ilk tercihlerinizden biri olmasını öneririz.

Uçmakedere: Meraklıları için; Tekirdağ yakınlarındaki Ganos Dağları çevresinde bulunan Uçmakedere'de trekking haricinde paraşüt de yapabiliyor. Eğimli bir parkur olduğu için başlarda biraz nefes kesebilir ama müthiş manzarası karşısında yorgunluğunuzu muhtemelen çok fark etmezsiniz.



Derbide gülen taraf Eczacıbaşı Vitra

Vestel Venus Sultanlar Ligi 7. hafta karşılaşmasında Eczacıbaşı Vitra ile Vakıfbank Burhan Felek Spor Salonu'nda karşılaştı. Voleybolun El Clasicosu olarak bilinen ve yıllardır büyük bir çekişmeye sahne alan derbinin kazananı Eczacıbaşı Vitra oldu. Voleybol Defteri'nin yaptığı ankete göre %74 oranında Vakıfbank'ın kazanması beklenirken Eczacıbaşı ters köşe yaparak 3 puanı hanesine yazdırdı. İlk sette Vakıfbank etkili servis atarak öne geçse de son

bölümde Boskovic ile yaptığı hücumlardan sayı bulan Eczacıbaşı öne geçti. İkinci sette Vakıfbank yine etkili bir başlangıç yapsa da Eczacıbaşı'nın iyi savunma sonrası yaptığı akıllı hücumlar ikinci seti de hanesine yazdırdı. Son sette ise ipleri tamamen eline geçiren Tigerslar 25-23, 25-22, 25-9'luk setlerle maçı 3-0 kazanmasını bildi. Voleybolseverlere büyük bir voleybol ziyafeti veren derbide en skorer isim Eczacıbaşı'nın genç yıldızı Sırp Tijana Boskovic oldu.

Boksun genç şampiyonları

Bu yıl Türkiye'de gerçekleşen Genç Erkekler Avrupa Boks Şampiyonası izleyicilere büyük bir keyif verdi. 10 bin kişilik kapalı spor salonunda oynanan ve yaklaşık 200'e yakın sporcu katılımı olan şampiyonada Türkiye, büyük bir başarıya imza atarak 4 farklı kategoride 5 madalyanın sahibi oldu. Turnuva boyunca çok iyi bir performans gösteren genç boksörlerimizden 91 kg'da Mücahit İlyas ve 52 kg'da Azad Demirhan

bronz madalya, 56 kg'da Ahmet Otçu ve 91 kg'da Berat Acar gümüş madalya kazanırken; "Son Dünya Şampiyonu" unvanını elinde bulandıran Tuğrulhan Erdemir 64 kg'da altın madalya kazanarak ülkemizi gururlandırdı. Avrupa şampiyonu boksörümüze Kars Harakani Havalimanında Gençlik ve Spor İl Müdürü Gürsel Polat'ın da aralarında bulunduğu büyük bir kalabalıkla davul ve zurnalı karşılama yapıldı.



Medipol Başakşehir bu yıl da iddialı

Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu'nun isim sponsoru olduğu Başakşehir, bu yıl da zirve yarışında üst sıralardaki yerini koruyor. Son birkaç yılda başarılı çizgisiyle dikkatleri üzerine çeken Abdullah Avcı yönetimindeki Medipol Başakşehir, oynadığı 11 maçta; 7 galibiyet, 2 beraberlik ve 2 mağlubiyet alarak ligde Galatasaray'ın 3 puan gerisinde ikinci sırada bulunuyor. Tecrübeli bir kadroya sahip olan ve kadrosunda Emre Belezoglu, Mevlüt Erdinç, Emmanuel Adebayor gibi oyuncuları barındıran Başakşehir; aynı zamanda UEFA Avrupa Ligi'nde mücadele ediyor.



39. Vodafone İstanbul Maratonu yapıldı

Bu yıl 39'uncusu düzenlenen ve Dünyada kıtalararası ilk yarış olma özelliğine sahip İstanbul Maratonu ve halk koşusu, 100 ülkeden yaklaşık 125 bin kişinin katılımıyla 15 Temmuz Şehitler Köprüsünde start aldı. "Çocuklarımızın geleceği için koşuyoruz" sloganı taşıyan koşunun başlangıcında konuşma yapan Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak, Ak Parti Genel Başkan Yardımcısı Hayati Yazıcı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı Fatma Betül Sayan Kaya, İstanbul Valisi Vasi Şahin, İstanbul Büyükşehir

Belediye Başkanı Mevlüt Uysal, Vodafone Türkiye İcra Kurulu Başkan Yardımcısı Engin Aksoy gibi isimlerin yanı sıra çocuklara da yer verilerek farkındalık yaratıldı. 5 farklı kategoride koşulan maratonda 42 km de erkeklerde Fransız atlet Abraham Kiprotich kadınlarda ise Kenyalı atlet Ruth Chepngetich birinci oldu. Türkiye adına yarışan Kaan Kigen Özbiçen ise dokuzuncu oldu. Ayrıca gün boyu çeşitli aktiviteler ve sürpriz eğlenceler düzenlenen maraton halk tarafından da büyük ilgi gördü.