



### Avrupa ekonomisi çöküyor

► Dünya ekonomilerini sarsan küresel ekonomik kriz Yunanistan ve İtalya'nın ardından İspanya, Portekiz ve Belçika'yı da etkisi altına aldı. Ziller bu kez Avrupa için çalıyor. 2'de



### iPhone4'den 4S'e neler değişti?

► Bilgisayarla konuşma hayali gerçek oldu. Siri sizin için istediğiniz hemen hemen her şeyi internette bulabiliyor, sorularınızı cevaplıyor, sizinle muhabbet dahi edebiliyor. 5'te.



### Ayasofya efsaneleri

► Hz. İsa'nın beşiği, Hz. Hızır'ın namazı, gizli ayinleri, terleyen direği... Pek çoğunuzun birçok kez gezip gördüğü Ayasofya'ya bir de efsanelerin gözünden bakın. Okudukça şaşıracaksınız. 8'de.



## Medipol'ün trendleri

Binamız her gün bine yakın öğrenciye, hocalarımıza, idari personele ve birinci kattaki Diş Hastanesi'ne gelen hastalara ev sahipliği yapıyor. Renkli, canlı lobimiz ve koridorlarımızda kıyafetleriyle dikkatimizi çeken arkadaşlarımızın izini sürdük, onlara nereden neler aldıklarını sorduk. 14'de.

# MEDİPOST

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ GAZETESİ

OCAK 2012 - 2. SAYI



### 90'ların en iyi 30 filmi

Eğer hala aralarında izlemediğiniz varsa hemen koşup izlemelisiniz. 10'da.

## Anayasa yapım sürecinde biz de varız!



Türkiye'de bir üniversitede ilk kez öğrenciler anayasa yapım çalışmasına ortak oluyor. Medipol öğrencileri yeni anayasadan beklentilerini web sayfası ve kurulan masa üzerinden iletiyor, kendisi için ne talep ettiğini anlatıyor. "Kendin için ne talep ediyorsun?"

sloganı ile yürütülen projede; öğrenciler, akademisyenler ve idari personel yeni anayasadan beklentilerini anlatacak. Gelen talepler değerlendirilip sistematize edilecek ve üniversitenin yeni anayasa hakkında görüşü YÖK'e bildirilecek. 3'de.



### Uzakdoğu'da bir İstanbul beyefendisi: Ertuğrul

Takvimler 16 Eylül 1890'i gösterirken, dev dalgalar arasında saman çöpü gibi savrulan ihtiyar gezgin Ertuğrul Fırkateyni, Funagora kayalıklarına bindirdi. Gemi su alınca, suyla temas eden makine dairesindeki kazanlar korkunç bir gürültüyle patladı; emektar Ertuğrul paramparça oldu. 6'da.



### Medeniyetlerin beşiği: Antakya

St. Pierre Kilisesi, Mozaik Müzesi, Habib Neccar Camii ve yöresel evleri ile Antakya sizi çağırıyor. Oruk, Tepsi Kebabı, Antakya'nın başyemeği olarak anılan Aşur, künefe ve Zahter Salatasını tatmadan dönmeyin. 9'da.



### Öğrenci sofrası

Mutfağı ve değişik lezzetler denemeyi seven arkadaşlar için sofralarını zenginleştireceğini düşündüğüm özgün tarifleri paylaşıyorum. Zaman darlığınızı düşünerek oldukça pratik hale getirdiğim yemekleri maksimum 15 dakikada pişmeye hazır hale getirebilirsiniz. 12'de.

### Bir hukukçunun okuması gereken 5 kitap, izlemesi gereken 5 film

Her ne kadar boyunuzu aşan kitaplarınız, kafanızı soru işaretleriyle donatan dersleriniz olsa da bir hukuk öğrencisi de film izleyebilir, roman okuyabilir. Hatta bu sosyal aktiviteyi mesleki anlamda bir referansa dönüştürebilir. Sizin için okuduklarımızı, izlediklerimizden... 7'de.



## Taraftar ses verdi

ultraAslan grubu 100 kişiden fazla üye toplayarak sarı kırmızı rengi öne çıkardı. Genç Fenerbahçeliler ve çarşı grubu da onlarla rekabette. Tümü bir araya geldi ve Medipost objektiflerinin dostluk fotoğrafına katıldı. 3'de.



# Avrupa ekonomisi çöküyor

Dünya ekonomilerini sarsan küresel ekonomik kriz Yunanistan ve İtalya'nın ardından İspanya, Portekiz ve Belçika'yı da etkisi altına aldı. Ziller bu kez Avrupa için çalıyor.



Avrupa'daki kriz derinleşmeyi ve içine yeni ülkeleri katmayı sürdürüyor. Yunan ve İtalyan başbakanlarının yerine Brüksel geçmişi iki teknokrat olan Papademos ve Monti'nin getirilmesi krize çözüm olmadı. AB'de her lider ve kurum çözüm arıyor ama henüz ortak nokta bulunamadı. Yatırımcıların AB'ye güveni gün geçtikçe düşerken, AMB adına konuşan Alman Merkez Bankası (Bundesbank) Başkanı Jens Wideman, traderlerin arzuladığı çözüm olan para basarak DİBS satın alma fikrini bir kez daha geri çevirdi. Alman Maliye Bakanı Wolfgang Scheuble, kalıcı Kurtarma Fonu ESM'nin kurulmasını 2013 yılına kadar gecikebileceğini açıkladı. AB Komisyon Başkanı Emanuel Barroso ise ortak tahvil planını bu ay yapılacak birlik toplantılarında masaya getireceğini tekrarladı. Alman Başbakan Merkel'in partisi

Hıristiyan Demokratlar, isteyen üye devletin gönüllü olarak Euro Para Birliğinden ayrılmasını sağlayacak bir teklifi benimsedi. Teklif şimdi diğer koalisyon ortaklarının görüşüne açılacak. Ancak tüm bu gelişmelerde ortaya uzlaşma çıkmıyor. Ama Almanya ve AMB dışında tüm üye ve kurumlar kısa vadede krizin bitmesi için tek çarenin AMB'nin para basarak ikincil piyasadan bol miktarda DİBD alması gerektiği noktasına geldi. Almanya ise tek çözümün üye devletlerin para yanında bütçe ve sosyal güvenlik politikalarını uyumlaştırması olduğunda ısrarlı. Bu seçeneğin zayıf noktası ise kurucu sözleşmelerde yapılacak en ufak bir değişikliğin bile 17 üye ülkenin parlamento onayına tabii olması. Açıklanan Eylül ayı sanayi üretimi verisi % 2 aylık gerileme gösterirken OECD tahminine göre AB 2012 yılında sadece %0,3 büyüyecek. Derinleşen durgunluğun yanında, bankaların da yoğun stres altında olduğu gözleniyor.

## Avrupalı patronlar bile AB'nin ekonomisinin iyileşeceğine inanmıyor

Avrupa'nın en büyük 14 şehrinin oda başkanına Avrupa Birliği ekonomisinin 6 aylık geleceği için yapılan anketin sonuçları İstanbul Ticaret Odası'nda (İTO) açıklandı. "Ekonomideki gidişattan nasıl etkilendikleri" sorulan Avrupalı patronların yüzde 66'sı, önümüzdeki 6

ay içinde bölgelerinde ekonominin daha kötü olacağı kanaatinde. Katılımcıların yüzde 26'sı söz konusu dönemde ekonomik aktivitelerin aynı kalacağını belirten ekonominin iyileşeceğini söyleyenlerin oranı sadece yüzde 6 oldu.

## Yunanistan, İtalya ve diğerleri...

Avrupa ekonomisi hızla bir kaosu içine sürükleniyor. İrlanda, Yunanistan ve İtalya derken diğer Avrupa ülkeleri de bu kaostan paylarına düşeni alıyorlar. Euro büyük bir sınavdan geçiyor. Yunanistan İstatistik Ofisi'nin verilerine göre, ülkenin gayrisafi yurtiçi hasılası (GSYH) Temmuz - Eylül dönemini kapsayan üçüncü çeyrekte yıllık bazda %5,2 oranında daraldı. Yunanistan Maliye Bakanlığı Ocak- Ekim döneminde yıllık bütçe açığının %11 artışla 20,10 milyar Euro olduğunu açıkladı. Almanya, Yunanistan'da kurulan yeni hükümetin, kemer sıkma tedbirlerini uygulamamak istemesi olasılığına karşı Yunanistan'ın Euro Bölgesinden çıkmasına hazırlık yapıyor. Moody's İtalya'nın kredi notunu indirdi, gelecek bir yıl içinde 326 milyar Euro'luk borcu çevirmek zorunda olan ülkede borçlanma maliyetleri 1997 yılından beri en yüksek düzeye ulaştı. İtalya gibi İspanya ve Portekiz de yüksek borç oranlarıyla baş etmeye çalışıyor. Yunanistan, İtalya, İspanya ve Portekiz'de hükümet düşüren kriz,



Belçikalıların hükümete sız bıraktı. Euro Bölgesi'ndeki endişeler altın fiyatlarını da en yüksek seviyelere çıkardı.

## Wall Street'i işgal et!

Wall Street, Amerika'nın New York şehrinde ülkenin önde gelen finans kuruluşlarının toplandığı sokak. Aslında kapitalizmin, dünya kapitalizminin merkezi Wall Street. ABD son aylarda "Wall Street'i İşgal Et" eylemleriyle sarsılıyor. Wall Street, ekonomik kriz ve işsizlikten bunalan Amerikalıların hedefinde. Eylemler toplumun % 99'u adına % 1'i hedef alıyor. Ülkenin ekonomik, sosyal, eğitim ve sağlık sisteminde köklü değişiklikler isteyen protestocular, Wall Street'i işgal edinceye kadar eylemlerini sürdüreceklerini söylüyorlar. Kimilerine göre bu eylemler kapitalizmin çöküşünün başladığı anlamına geliyor. Konu hakkında gazeteci yazar Dr. Cemil Ertem "17 Eylül'de Wall Street'te başlayıp dünyaya yayılan küresel muhalefeti nasıl okumalıyız?" sorusuna şu cevabı veriyor: "Bu bir sonuç. Daha önce çeşitli dönemlerde Avrupa'da, özellikle kapitalizm

krizinin yoğunlaştığı yani 1800'lerin sonlarından itibaren başlayan kapitalizme karşı gösterilere, Paris Komünü gibi önemli ayaklanmalara baktığımızda, onlardan daha değişik ve yaygın olacağını düşünüyorum bu gösterilerin. Bu bir sonuç ama kapitalizmin 21. yüzyıldaki dönüşümünü anlatan sonuçlardan bir tanesi. Yaklaşık 250 yıllık bir kapitalist sermaye birikim rejimi değişiyor ve bu anlamda hem kapitalizm sorgulanıyor hem de kapitalizme karşı olanlar kapitalizmin artık sona ermesi gerektiğini belirtiyorlar. Bu esasında yalnızca siyasi bir çıkış değil, aynı zamanda ekonomik, sosyolojik ve giderek bütün insanları kapsayacak kültürel bir değişimin habercisi."

## Türkiye ekonomik istikrarını koruyor

Türk ekonomisi son dönemde dünyanın parlayan yıldızı. Milli gelir 2300 dolardan 10 bin doların üzerine çıktı. Kabaca söylemek gerekirse refah payı 4 kat arttı. Harcamalar kontrol altına alınınca, gelirle gider dengelendi, bütçemiz denkleşti. Tarihte ilk defa eğitim ve sağlık harcamamız askerî harcamaların üzerine çıktı. Borç yükümüz % 100'lerden % 40'lara, enflasyon tek haneye indi. İşsizlikte AB ortalaması % 10'un üzerinde bizde % 9.1. Gelişmiş ülkeler küçülürken Türkiye aksine büyüyor. Merkez Bankası'nın resmi rezerv varlıkları 10 ayda % 7.5 artarak Ekim ayı sonu itibarıyla 92 milyar 420 milyon dolara ulaştı. Uluslararası kredi derecelendirme kuruluşu Moody's Türkiye'nin pozitif görünümünün güçlü ekonomiyi yansıttığını kaydetti. Moody's, Türkiye hükümetinin son yıllarda güçlenen bilançosunun, ülkenin şoklara karşı dayanma gücünü artırdığını belirtti.

# Türkiye'de sağlık harcamaları artıyor

Türkiye'nin Sağlık Ekonomisi Raporu'na göre, Türkiye'de sağlık harcamaları yükseliyor, sosyal güvenliğe yönelik merkezi bütçeden ayrılan pay da giderek artıyor.

Deloitte Türkiye, sağlık ve ilaç harcamalarının Türkiye'deki durumunu diğer ülkelerle karşılaştırmalı olarak incelediği raporunda, Türkiye'de sağlık harcamalarının Gayri Safi Yurtiçi Hasıla'ya (GSYH) oranının giderek yükseldiğini ortaya koydu. Türkiye'deki sağlık harcamalarının son 10 yılına baktığında sevindirici gelişmeler yaşandığını belirten Deloitte Türkiye Sağlık ve İlaç Endüstrisi Lideri Güler Hülya Yılmaz, "Kişi başına sağlık harcamalarının 2000 ile 2007 yılları arasında 433 dolardan 767 dolara kadar artış gösterdi. Ancak Türkiye OECD ülkeleri içinde kişi başına sağlık harcamaları tutarı açısından hala son sıralarda. Ayrıca sağlık hizmetlerinde ilaç

temininde yaşanan problemler doğrudan toplum sağlığını etkilerken sosyal güvenlik sisteminin yeterince adil ve şeffaf olmaması da sektörü olumsuz yönde etkiliyor" dedi. Yılmaz, gelişmiş ülkeler dâhil çoğu ülkede sosyal güvenlik kurumlarının bütçe açığı verdiğini belirterek, "Önemli olan, göstergenin verilen bütçe açıklarının oranı ve bu durumun sürdürülebilirliği" diye konuştu.

## Sağlık harcamalarına ayrılan pay

Rapora göre, kamunun sağlık harcamaları içindeki payı Türkiye'de 2007 yılında yüzde 67,8. Bu oran, sosyal güvenlik anlayışının yerleşik ve kuvvetli olduğu Kuzey Avrupa ülkelerinde yüzde 85'lere kadar ulaşıyor. Sosyal güvenlik kapsamının dar olduğu ülkelerde (ABD gibi) ise bu oran yüzde 45'e kadar düşüyor. Sağlık hizmetinin kalitesine ve bilinç düzeyine işaret eden temel göstergelerden biri de bebek ölümü oranı. Türkiye, bu oranda OECD ülkeleri içinde kötü bir performans sergilese de Sağlık Bakanlığı 2008'de bin-



de 17 olan bu seviyeyi, binde10'a düşürme hedefinde olduğunu ifade ediyor.

## Sosyal güvenlik harcamaları

Türkiye'de sosyal güvenliğe yönelik olarak merkezi bütçeden yapılan transferlerin giderek arttığı ve kayda değer miktarlara ulaştığı görülüyor. Raporda, "Küresel krizin Türkiye'ye etkileri nedeniyle 2009 yılında transferler 52,6 milyar TL olmuş, 2010 yılında 57,7 milyar TL olması planlanmıştır. 2011 bütçesinde ise 62,4 milyar TL olması öngörülmüştür. Burada dikkat çekici unsur, Sosyal Güvenlik Kurumu'nun topladığı primlerdeki artışın emekli maaşlarında ve sağlık harcamalarında yaşanan artışın

gerisinde kalmasıdır. Emekli maaşı ödemeleri ve sağlık harcamaları 2000-2009 döneminde 10 kattan daha fazla artarken, prim gelirleri ancak 8 kat artmıştır ifadesine yer veriliyor.

## Tedavi ve ilaç harcamaları

Rapora göre, 2000 yılından 2009 yılına tedavi giderleri 3 kat artarken özel hastanelerden alınan hizmetlerdeki artış dikkat çekiyor. Özel hastane giderleri 2003-2009 döneminde 1,2 milyar TL'den, 3,7 milyar TL'ye artış göstermiştir. 2000-2009 yılları arasında kamunun ilaç harcamaları 2 kat artarken, bu harcamaların GSYH' deki payı yüzde 1'den yüzde 1,6'ya çıkmış görünüyor.



**MEDİPOST**  
İstanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci Gazetesi  
Ocak - 2012, Sayı: 2

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**  
Prof. Dr. Gürkan Öztürk

**Yayın Koordinatörü**  
Ömer Çakkal

**Grafik - Tasarım**  
Murat Çakır  
Medicom

**Yayına Hazırlayanlar**  
Abdülkadir Yıldız, Başak Ülker,  
Emine Gül Doğanay, Feride Ağır,  
Hilal Şahin, Mine Oruç, Münire Yücekaya,  
Nurhayat Elif Sifil, Ömer F. Özcelep,  
Zeynep Çetin, Zeynep Tuğba Yalman

**Yönetim Adresi**  
İstanbul Medipol Üniversitesi  
Unkapanı, Atatürk Bulvarı No:27 34083  
Fatih-İstanbul  
Tel: 0212 453 48 66

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

Editör: ÖMER FARUK ÖZCELEP FIZYOTERAPİ 2

# Anayasa yapım sürecinde biz de varız!

Türkiye’de bir üniversitede ilk kez öğrenciler anayasa yapım çalışmasına ortak oluyor. Medipol öğrencileri yeni anayasadan beklentilerini web sayfası ve kurulan masa üzerinden iletiyor, kendisi için ne talep ettiğini anlatıyor.

Medipol öğrencileri yeni anayasadan ne beklediğini anlatıyor. “Kendin için ne talep ediyorsun?” sloganı ile yürütülen projede; öğrenciler, akademisyenler ve idari personel yeni anayasadan beklentilerini anlatacak. Gelen talepler değerlendirilip sistematize edilecek ve üniversitenin yeni anayasa hakkında görüşü YÖK’e bildirilecek.

## Üniversitemizin görüşünü birlikte oluşturuyoruz!

Hukuk Fakültesi öğretim üyesi Prof. Dr. Yücel Sayman’ın verdiği bilgilere göre amaç, öğrencileri anayasa yapma sürecinin içine katmak.

Proje kapsamında lobide masa kurulacak. Masaya uğrayan öğrenciler yeni anayasadan kendisi için beklendiklerini belirtecek. Ayrıca bilgi@medipol.edu.tr adresine mail atarak da görüşler bildirilecek. Toplanan görüşlerin değerlendirilmesini, Hukuk Fakültesi Hocaları yapacak ve anayasada yer alması gereken öz belirlenecek. Hazırlanan metin öğrencilere sunulacak ve tekrar görüşler alınacak. Ardından İstanbul Medipol Üniversitesi’nin yeni anayasa hakkında görüşleri YÖK’e bildirilecek. Medipost, öğrencilere mikrofon uzattı, ilk görüşleri topladı. İşte o görüşler:

“

**Pelin Biçer**  
Eğitimin önündeki tüm engeller kalkmalı

**Müslüm Kirişçiogulları**  
Hiçbir ayrımcılığın olmadığı bir ülke hayal ediyorum

**Faik Alper Ersöz**  
YÖK’süz bir üniversite istiyorum

”

## Tıp ve Diş Hekimliği öğrencileri ilk önlüklerini giydi

İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp ve Diş Hekimliği Fakültelerinde eğitim gören birinci sınıf öğrencileri, düzenlenen törenle beyaz önlüklerini giydi. 5. Kat büyük amfide yapılan önlük giyme töreninde Medipol yönetimi ve hocaların büyük bir kısmı tam kadro hazır bulundu.

Rektör Prof. Dr. Sabahattin Aydın, Rektör Yardımcısı ve Genel Sekreter Prof. Dr. Ömer Ceran, Genel Sekreter Yardımcısı Zeki Ağralı ve Fakülte Sekreteri İsmail Kaynar’ın yanı sıra Tıp Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Naci Karacaoğlan, Diş Hekimliği Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hüsamet-

tin Oktay ve Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Şeref Demiryak ön sıralarda yerlerini aldılar. Programı bazı öğrenci velileri de izledi. Konuşmalarının ardından öğrenciler tek tek sahneye davet edilerek hocaları tarafından öğrencilere beyaz önlükleri giydirildi.

Davetliler törenin ardından verilen kokteyle katıldı. Medipol’ün terasında, arkalarına Süleymaniye Camii, Galata Kulesi ve Topkapı Sarayı’nı alarak hatıra fotoğrafı çektiren öğrencilere zaman zaman Rektör Aydın ve hocalar da eşlik etti.



## İlk gün, ilk ders...

İstanbul Medipol Üniversitesi’nin ikinci yılında eğitim-öğretim büyük bir heyecanla başladı. Yaklaşık 900 öğrenci, okulun ilk gününde derslikleri doldurdu.

Tıp, Hukuk, Diş Hekimliği, Eczacılık ve Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Hazırlık Sınıfı öğrencileri 2, 3 ve 5. kattaki dersliklerde yeni sezonun ilk derslerine katıldılar.

Öğrencilerin heyecanına eşlik edenlerden biri de Rektör Sabahattin Aydın oldu. Hukuk Fakültesi Dekanı M. Akif Aydın ile birlikte hukuk sınıfının amfisinde sıralara



oturan Rektör Aydın’a Hukuk Fakültesi’nin öteki hocaları da eşlik ettiler.

## TFD toplantısı Medipol’de yapıldı



Türkiye Fizyoterapistler Derneği (TFD) Bilim Eğitim Araştırma Komisyonu Koordinasyon Kurulu toplantısı, İstanbul Medipol Üniversitesi’nde yapıldı.

Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Prof. Dr. Candan Alğun’un başkanlık ettiği toplantıda Türkiye’de uygulanan fizyoterapi eğitiminde yapılacak değişimler ve Bologna süreci tartışıldı. Kurul üyeleri, toplantı sonunda Rektör Sabahattin Aydın’ı ziyaret ettiler.

## ÖĞRENCİNİN GÜNDEMİ

### Yemek Medipol’de yenir!

Medipost’un ilk sayısında yine âcizane gündeme dair birkaç kelam ederken yemek meselesine değinmiş ve yönetimin üzerinde durmasını istemiştik. Yemek paralarını pahalı bulduğumuzu her seferinde belirtmemize rağmen dikkate alınmamasını görmek üzüntü verici. Bu yılın başında aksine bir de yüzde 15 zam yapıldı. Hayırlı uğurlu olsun. Bu konuda sanal platformlarda öğrenciler tepkilerini kendilerince ortaya koydular. Kimileri bu tepkilere katıldı, kimileri yoğun gündemi arasında böyle konularla zihnini yormak istemedi. Ama sonuçta öğrencilerin yemekhane konusunda sıkıntıları olduğu açık. Öğle yemeğinde 7 liralık ücretin bütçesini zorladığını düşünen öğrenciler, dönerciye gidip 3 liraya döner eklemek ya da dürüm yemeyi sürdürüyorlar. Pilavcı ve börekçi de durum aynı. Vel-hasil kelimeler okul haricindeki yerlerde daha ucuza karın doyurmak mümkün. Yönetimin, öğrencisine sağlıklı ve ucuz yemek sunabilecek bir formül geliştirmesi lazım.

### Kavacık muamması

Okulun taşınıp taşınmayacağı ya da bu kadar insanın nereye sığacağı konusunda spekülasyonlar sürüyor. Okul yönetimi ise bu konuda bir bilgilendirmede bulunmaktan kaçınıyor. Sorunun daha önce parayla ilgili olduğunu zannediyordum. Bizim okulun nüfusu başlangıçta 360 kişiydi. Zaten açık olan katlarda da kullanılmayan sınıflar vardı. Yeni gelen öğrencilerle beraber bunların hepsi doldu ve hatta 5. kat bile hizmete açıldı. Bu dolulukta merak edilmeye başlanan, seneye alınan öğrencilerin nereye yerleştirileceği. Aslında bu konular hakkında söylenenler kompo teorisi olmaktan öteye de geçemedi. Önce okulun dış hekimliği hariç Kavacık’a taşınacağı söylendi (hala böyle bir ihtimal var gibi ama zor olduğu açık). Ardından oranın yeni yıla yetismeyeceği ve Unkapanı’na yakın bir yerde bina tutulacağı söylentisi yayıldı. Tabi bunlar ister istemez biz öğrencilerde merak uyandıran gelişmeler.

Tüm bunlardan daha çok dikkat edilmesi gereken şeyin, bölümler arası farkın hissettirilmemesi olduğu kanısındayım. Zira bir öğrenci olarak bazı bölümler manzaralı katlarda önlük giyme partileri düzenlerken benim ayağımın altından sıramın alınması zoruma gitti. Yer bulma veya yer açma bahanesiyle neden bizi küçük sandalyelere mahkûm ettiklerini yönetime sormak isterim. Sadece ben değil düşünceleri gereken 300’den fazla insan var. Bazıları önlükleriyle boy boy fotoğraf çektirirken bize emri vaki yaparak önlük giydirmeleri hiç hoş olmadı.

### Yetersiz fizyoterapistler yetişmesin!

Yeni döneme, fizyoterapist meslek yaşamızın da çıkmasıyla beraber giriş yaptık. Söylenenlere göre bu yasa, fizyoterapistlerin üzerine ayrıca bir sorumluluk yüklemiş ve kendini geliştirme adına fizyoterapistlerin daha dikkatli davranmalarını gerekli kılmış. Mesleğimizle alakalı açılan bölümler de dikkate alındığında artık Fizyoterapistlerin sorumluluklarının bilincinde olarak yetiştirilmeleri de okuduğu okullar açısından önem kazanıyor. Medipol Üniversitesi, yapılanmasını tamamlama aşamasında olan bir kurum olarak önemli merkezlerden biri. Ancak belki de bu işlere “kervan yolda düzülür” mantığı ile baktığından olsa gerek, yetersiz alan ve donanım sorunu geçen yıldan beri sürüyor.



Okulumuzun 2. yılında kulüplerin sayısı 20’ye yaklaştı. Taraftar grupları da takımlarının destekçilerini bir araya topladı. ultrAslan grubu 100 kişiden fazla üye toplayarak sarı kırmızı rengi öne çıkardı. Genç Fenerbahçeliler ve çarşı grubu da onlarla rekabette. Tümü bir araya geldi ve Medipost objektiflerinin dostluk fotoğrafına katıldı. (Fotoğraf: Berkan Dancı - Beslenme ve Diyetetik 2)

# Şizofreni nedir?

Şizofreni, bir kişinin neyin gerçek neyin hayali olduğunu anlayamadığı bir zihinsel hastalık, bir psikozdur. Dünya, kafa karıştırıcı düşünceler, görüntüler ve sesler karmaşası gibi görünebilir. Şizofrenlerin davranışları çok garip hatta şok edici olabilir

Şizofreni kelimesi, Yunanca ayrık veya bölünmüş anlamına gelen "şizo" ve akıl anlamına gelen "frenos" sözcüklerinin birleşiminden gelir. Anlatılmak istenen kişinin iki kişilik olması değil, aynı anda iki farklı gerçekliğe inanmasıdır. "Gerçek gerçeklik" normal, sıradan bir insanın algılamasına denk düşerken, "ikinci gerçeklik" sağlıklı bir insanın anlayamayacağı, çoğu kez belli bir sisteme dayalı bir gerçekliktir.

Şizofreni kişilik bölünmesi, zayıf kişilikli olma, zekâ geriliği veya tembellek değildir. Önemli ruhsal hastalıklardan biridir. Şizofreni hayat boyu süren bir hastalıktır, doğru tedaviyle kontrol altına alınabilir. Yaygın inanın aksine şizofreni bölünmüş kişilik değildir. Şizofreni, bir kişinin neyin gerçek neyin hayali olduğunu anlayamadığı bir zihinsel hastalık, bir psikozdur. Zaman zaman psikotik rahatsızlığı olanlar gerçekte ilişkilerini kaybederler. Dünya, kafa karıştırıcı düşünceler, görüntüler ve sesler karmaşası gibi görünebilir. Şizofrenlerin davranışları çok garip hatta şok edici olabilir. Hastalar gerçekte ilişkilerini kaybettiklerinde oluşan ani kişilik ve davranış değişikliklerine psikotik epizod adı verilir. Şizofreninin şiddeti kişiden kişiye değişir. Bazıları hayatlarında tek epizod yaşarken, diğerleri birkaç tane epizod yaşar, bu epizodlar arasındaysa nispeten normal bir yaşam



sürerler. Şizofreni belirtileri nüksetme (relaps) ve duraksama (remisyon) olarak bilinen döngüler esnasında kötüleşebilir ve azalabilir.

## Şizofreni nedenleri ve belirtileri nelerdir?

Şizofreninin kesin nedeni tam olarak bilinmemektedir. Şizofrenide bilinç ve yönelim genellikle yerindedir. Zekâda belirgin bir gerileme olmasa da soyutlama yetisinde zayıflamanın ve belirgin yıkımın görüldüğü kimi süregelen hastalarda zekâda eksilme, gerilik izlenimi edilebilir. Hastanın ilgisi kolayca dağılabilir, sorulara

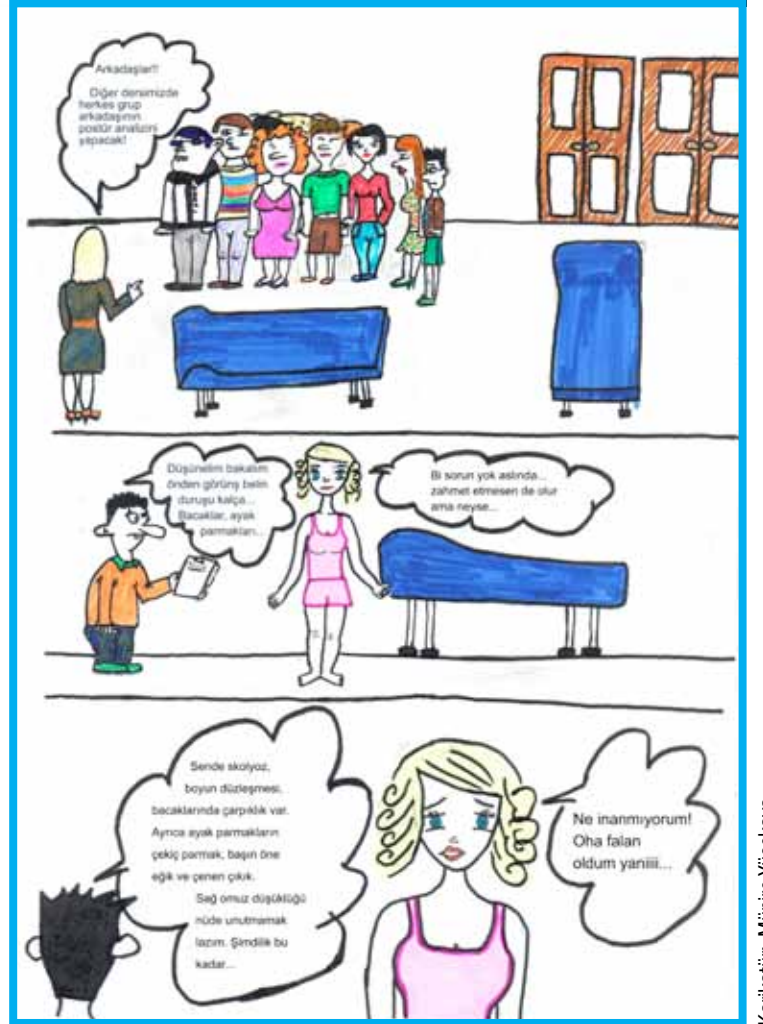
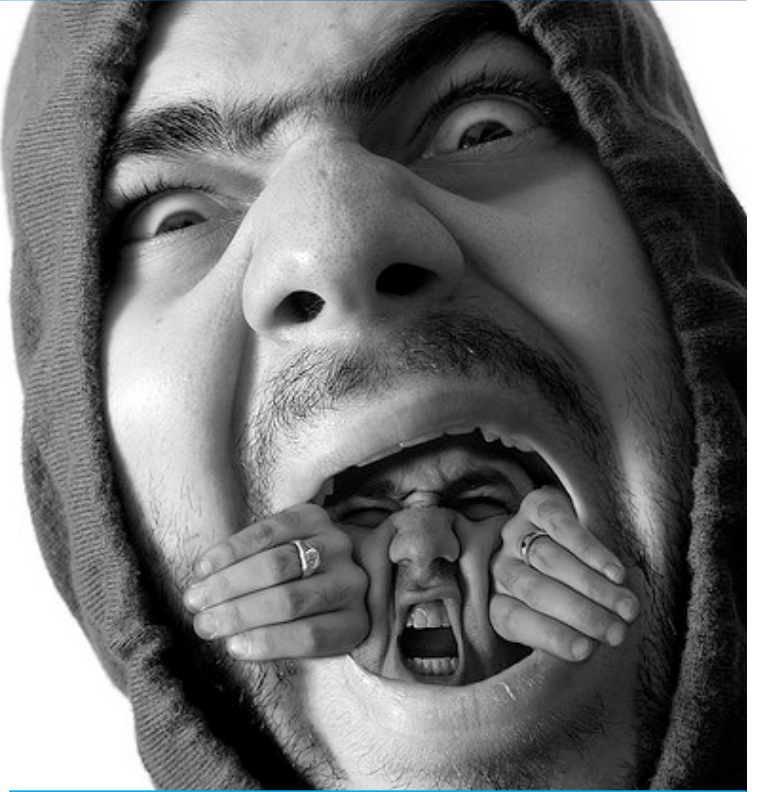
yanıtları geç ya da yanlış olabilir. Şizofrenide; iç gözü, düşüncelerin içeriği ve oluşturulması, duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesi, algılama, davranışlar ve bilişsel işlevler gibi birçok alanda belirtiler ortaya çıkabilir. Şizofreni heterojen görünümlü bir hastalık olduğu için tipik bir genel görünüme sahip değildir; bazı hastalarda bazı belirtiler ortaya çıkarken, diğerlerinde başka belirtiler olabilir. Başlıca üç tür belirti vardır.

**Pozitif belirtiler:** Gerçekle ilişkisini kaybettiğinizde olur. Bu belirtiler, normal düşünce ve hislerinize ek olarak ortaya çıkar.

**Negatif belirtiler:** Duygulanmadığınız ve içinize kapandığınızda olur. Bu belirtiler, normalde görülmeyen davranışlarda azalma veya bunların kaybıdır.

**Bilişsel belirtiler:** Belleğiniz ve düşünmenizde sorunlar yaşadığınızda olur.

Şizofreni türleri:  
Paranoid şizofreni  
Hebefrenik Şizofreni  
Katatonik Şizofreni  
Ayrışmamış Şizofreni  
Kalıntı (Rezidüel) Şizofreni



Karikatür: Mümine Yücekaya

# Sürmenaj nedir?

Tıbbi bir tabir olmamakla birlikte sürmenaj, yoğun çalışan özellikle erkeklerde görülen bir çeşit zihin yorgunluğuna verilen isimdir. Sınav döneminde çok çalışmaktan uykusuz kalmaktan dolayı öğrencilerde de sıklıkla görülür.

**Belirtileri:** Sebebi ve meydana geliş mekanizması tam olarak bilinmemekle birlikte okuduğunu anlamama, çabuk karar verememe, dikkatini toplamakta güçlük çekme, basit cümleleri bile anlamakta zorluk yaşanır. Hastalığın olduğu insanlarda konuşmak istememe, yorgunluk görülür. Uykusuzluk ve baş ağrısına neden olur. Mutsuz, neşesiz ve karamsarlık bir ruh hali yaratır.

## Ne yapmalıyız?

Sınav döneminde hepimizin yaptığı hata tüm çalışmayı son anlara sıkıştırmak yerine daha programlı bir şekilde kendimizi bir anda

Hastalığın olduğu insanlarda konuşmak istememe, yorgunluk görülür. Uykusuzluk ve baş ağrısına neden olur. Mutsuz, neşesiz ve karamsarlık bir ruh hali yaratır.

yoğun bir tempoya sokmadan çalışmamız gerekir. Zihin yorgunluğu olarak geçen bu hastalık sınav döneminde ciddi tehlike oluşturabilir bunu önlemek için kendimize iyi bakmalı bu dönemde iyi beslen-

meli bilgisayar başında fazla vakit geçirmekten kaçınmalı sabahlara kadar ders çalışmamalıyız. Beynimizin de bir organ olduğunu ve bir kapasitesi olduğunu farkına vararak ona iyi bakmalıyız.



## Fast food

Öğrenciler için büyük bir kurtarıcı ayrıca en büyük düşman olan fast food yiyecekler aslında büyük tehlikelere yol açmakta. Okulumuzda ki yemeklerin pahalılığından dolayı çoğumuz yemeği dışarda yemeği tercih ediyoruz. Okulumuzun etrafında da seçenekler kısıtlı olduğu için genelde sağlıklı besinler tüketemiyoruz.

Sabah erken okula geldiğimiz için düzgün bir kahvaltı yapamadığımızdan dolayı günde sadece 1 kere akşam yemeklerinde ihtiyacımız olan besinleri yiyebiliyoruz. Bu yüzden çoğumuz da ya sağlıksız bir şekilde fast food yiyecekler yüzünden kilo alışı ya da öğün atlamadan ve az yemekten kaynaklanan kilo problemleri görülüyor. Bunları önlemek için okulda olduğumuz

zorunlu süreler dışında en azından uykumuzdan biraz feragat edip düzgün bir kahvaltı yapmalı akşam yemeklerine de önem göstermeliyiz.

İleride yol açılacak pek çok sorunu gençlik döneminde başlatmak ya da bitirmek bizim elimizde. Kilo problemleri, kalp, kolesterol gibi pek çok ciddi rahatsızlıkların en önemli nedenleri düzensiz ve sağlıksız besin alımından kaynaklanmaktadır.



# iPhone4'den 4S'e neler değişti?

Eski uzay temalı filmlerde görmeye alışık olduğumuz bilgisayarla konuşma hayali gerçek oldu. Siri sizin için istediğiniz hemen hemen her şeyi internette bulabiliyor, sorularınızı cevaplıyor, istediğiniz yere sizi götürebiliyor, sizinle muhabbet dahi edebiliyor.

bizim teknolojimiz henüz hazır değil gibi buna. Durumu kısaca böyle özetleyebiliriz. Peki, gelelim şimdi realiteye: iPhone4 nerelerdeydi, iPhone4S nerelerde?

Öncelikle şunu belirtmeliyim ki iki telefonun tasarım açısından hiç bir farkı yok. Kullanıcıları belki de en çok heyecanlandıran olay, tasarım yenilikleridir. Bu yüzden 4S pek olumlu karşılanmadı biraz da. İki telefon arasındaki tek fark 4S'in 4'ten 3 gram daha ağır olması. Yani asıl fark yalnızca telefonların hardware kısımları. Dikkati çeken en büyük yenilik, yepyeni Dual-Core A5 işlemci oluyor. iPhone4'un sahip olduğu A4 işlemci ile kıyaslandığında bu işlemci daha hızlı. Sıradan işlemler yaparken bunu hissetmek kolay değil fakat işlem yükü ağır olan oyunlar oynadığınızda farkı görebilirsiniz. iPhone4S ile gelen diğer bir yenilik ise kamera iyileştirmeleri. Artık iPhone'ların da 8 megapiksel bir kamerası var. Aynı zamanda yüz tanıma sistemi de eklenmiş, sanırım bu yalnızca yazılımsal bir yenilik. 1080p video kaydedebilme ve video stabilizasyonu da diğer kamera iyileştirmeleri arasında. iPhone4 ile 720p'idi bu rakam. Panele geldiğimizde ise iki telefon arasında hiçbir farklılık olmadığını görüyoruz. iPhone4S piyasaya sürüldüğünde telefon işiyle profesyonel olarak ilgilenenler hemen parçalayıp iPhone4 panelini 4S'de çalıştırma girişiminde bulundular. Başarılı da oldular. Yani ekranda aldığınız görüntü iki telefonda da aynı. Fakat bunu telefon eline geçtiğinde fotoğraf çekerek test etme girişiminde bulunan bazı kullanıcılar reddettiler. Atladıkları bir nokta vardı, o da kameraların fark-



lı olmasıydı. İki aynı image dosyasını iki telefonda da açtığınızda birbiriyle tamamen aynı olan iki görüntü elde ediyorsunuz. Yani ekranda herhangi bir farklılık yok.

Gelelim kullanıcıları en çok heyecanlandıran yeniliğe; Siri. Her ne kadar benzer bir teknolojiyi Microsoft da geliştirmiş olsa da TellMe, Siri kadar başarılı değil. Eski uzay temalı filmlerde görmeye alışık olduğumuz bilgisayarla konuşma hayali gerçek oldu. Siri sizin için istediğiniz hemen hemen her şeyi internette bulabiliyor, sorularınızı cevaplıyor, istediğiniz yere sizi götürebiliyor, sizinle muhabbet dahi edebiliyor. Unutmamak gereken bir şey var ki Siri için Apple "Henüz tam sürüm değildir, betadır" açıklamasında bulundu. Yani bu demek oluyor ki bir sonraki Siri şu anda elimizde olanlardan kat kat daha iyi olacak.

TellMe ile Siri'ye kısacık baka- caksak şunu söyleyebilirim ki neredeyse karşılaştırılmazlar bile. TellMe'nin insanı kanser eder derecesinde anlama problemi var. Siri ise

hangi aksanla konuşursanız konuşun hemen hemen söylediğiniz her şeyi anlıyor. TellMe bir şeyi anlamadığını da anlayamıyor, saçma sapan şeyleri internette aratıyor. Kesinlikle başarısız.

Siri için söylenecek pek bir şey yok. Denenip görülmesi gerek. Yalnız şunda Türkçe desteği yok maalesef. Apple'ın Türkiye üzerine pek yatırım yapmamasının ceremesini çekiyoruz. Şu anda Siri yalnızca İngilizce (Amerika, İngiltere ve Avustralya aksanları), Fransızca ve Almanca'yı desteklemekte. 2012 yılında ise bunların arasına Japonca, Çince, Korece, İtalyanca ve İspanyolca da eklenecek.

Peki, bütün bunlar düşünüldüğünde iPhone4 varken iPhone4S alınır mı? Eğer Apple kullanmayı seviyorsanız, iPhone3G ya da daha eski bir modele sahipseniz ve yeni bir iPhone almayı düşünüyorsanız 4S alınabilir. Çünkü 4S ile iPhone4 arasındaki fiyat farkı pek fazla değil. Fakat iPhone4 sahibiyse sizlere iPhone5'i beklemenizi öneririm. Siri

sizin için çok kullanışsız olacaktır. Çünkü Türkçe dil desteği yok ve aynı zamanda hackerlar Siri sunucularına bağlanabildiklerini açıkladılar. Bu demek oluyor ki yakın zamanda iPhone4 ile de Siri kullanabiliriz. Yalnızca işlemci ve kamera farkları için telefon değişiminin çok da elzem olduğunu düşünmüyorum.

## iPhone5 ne zaman geliyor?

Bu soruya kesin bir yanıt vermek imkânsız. Fakat daha önce iPhone3Gs ile iPhone4'ün piyasaya sürülmesi sürelerini karşılaştırınca henüz 9 aya yakın bir süre var diyebiliriz.

## iPhone5'den beklentilerimiz nedir?

Öncelikle öyle sanıyoruz ki yeni bir tasarım gelecektir. Zira artık bu tasarımdan sıkıldı kullanıcılar. Belki daha büyük bir ekranla karşılaşabiliriz. A5 işlemcinin bu telefonda korunacağı düşünülmekte ve kamera da muhtemelen aynı olacaktır. RAM miktarında biraz artış gözlenebilir belki. Yepyeni bir Siri ile karşılaşma olasılığımız yüksek. Bunların yanında piyasada dolaşan videolarda gördüğümüz hologram klavye gibi büyük sıçramaların olacağını sanmıyorum.



## Kapalı cerrahi teknikler

Güncel 2 tip laparoskopiden bahsedebiliriz. Bunlardan ilki "Da Vinci" sistemi olarak anılan, her bir cerrahi alet için karında bir delik açılması esasına dayanan tekniktir. Diğer bir teknik ise "Bonati sistemi" adı ile anılan tek bir delikten içeri itilen çok fonksiyonlu bir aparat ile yapılmaktadır.

Teknolojik gelişmeler hiç kuşkusuz ki hayatımızın birçok noktasında bizlere büyük kolaylıklar sunmaktadır. İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana her bir yaratıcı aklın koyduğu birer tuğla ile örülen bir duvar gibidir teknoloji. Bu güne kadar yapılan katkılar elbette tıp alanında da birçok yeniliğe ve kolaylığa kapı açmıştır. Birçok tır. Bunlardan son yıllarda en çok konuşulana ve en çok fayda sağlayanı belki de kapalı cerrahi tekniklerdir. Kapalı cerrahi teknikten kastımız, neşterle hastanın üst dokusu ve derisi yanılmadan yalnızca birkaç delik açılarak oradan içeriye uzatılan cerrahi aletlerle yapılan ameliyat teknikleridir. Bunlara genel olarak laroskopi demektediriz.

Laparoskopinin tarihi sanılanın aksine eskilere dayanmaktadır. Bu tekniği bir isim üzerine yıkmak oldukça zordur. 1902'de Georg Kelling ilk defa köpekler üzerinde bu teknik ile bir ameliyat gerçekle-

tirmiştir. Hans Christian Jacobaeus ise insanlar üzerinde bu tekniği kullanan ilk kişi olarak bilinmektedir (1910). Ancak elbette bilgisayar çiplerinin ve görüntüleme tekniklerinin geliştirilmesi bu alanda adeta bir zıplama meydana getirmiştir. Bunlardan evvel laparoskopi oldukça sınırlı bir teknik olmuştur. Birkaç tanı ve çok basit bir iki jinekolojik uygulamada kullanılabilmıştır.

Laparoskopi hakkında ilk yayınları 1950'li yıllarda görmekteyiz. Bu tarihten sonra hekimlerin bu konuya ilgisi daha da artmıştır. 1972 yılına gelindiğinde ise, Clarke resmen teknik ile ilgili alet geliştirmiş, yayınlamış, markete sunmuş ve hatta patentini dahi almıştır. Bu tarihten günümüze dek çeşitli isimler bu tekniğe katkılarda bulunmuşlardır. Şimdi ise laparoskopi tanıdan öte, birçok ameliyat için kullanılabilir. Birçok avantaj ve dezavantajı bulunmaktadır. Maharetli ellerle, tıpkı açık ameliyatlarda ali-



nan sonuçlar gibi sonuçlar alınması mümkündür.

Laparoskopi en genel manasıyla karın duvarına istenen kadar delik açılması ve bu deliklerden istenilen cerrahi aletlerin karın boşluğuna ulaştırılıp gerekli işlemlerin yapılmasına dayanır. Laparoskopi için gerekli olan delikler 3-5 ve 10mm'lik deliklerdir. Bu haliyle açık ameliyata göre iyileşme süresi bakımından hasta için kat kat daha avantajlıdır. Uygula-

ma aşamasında 2 tip laparoskopiden bahsedebiliriz. Bunlardan ilki "Da Vinci" sistemi olarak anılan, her bir cerrahi alet için karında bir delik açılması esasına dayanan tekniktir. Bu teknikte, açılan deliklerden kamera, vakum pompası, sıvı temizleyici ve kesici aletler gibi aletler karın bölgesine uzatılmakta ve cerrah bunları iki kumanda ile kontrol etmektedir. Diğer bir teknik ise "Bonati sistemi" adı ile anılan tek bir delikten içeri itilen

çok fonksiyonlu bir aparat ile yapılmaktadır. Bu teknikte cerrah görüntüyü bir ekrandan elde etmektedir ve oldukça geniş bir görüş açısına sahiptir. Bonati sistemi şu anda omurga ile ilgili ameliyatlarda kullanılmaktadır. Ameliyat sonrası acı, ağrı süresinin az olması, hızlı iyileşme süresi, açılan yaralara bağlı fitikların az olması, enfeksiyon riskini düşürmesi vb. nedenlerle laparoskopi gün geçtikçe önem kazanmaktadır.

# Uzakdoğu'da bir İstanbul beyefendisi: Ertuğrul

Takvimler 16 Eylül 1890'i gösterirken, dev dalgalar arasında saman çöpü gibi savrulan ihtiyar gezgin Ertuğrul Firkateyni, Funagora kayalıklarına bindirdi. Gemi su alınca, suyla temas eden makine daire-sindeki kazanlar korkunç bir gürültüyle patladı; bu, emektar Ertuğrul için sonun başlangıcıydı...



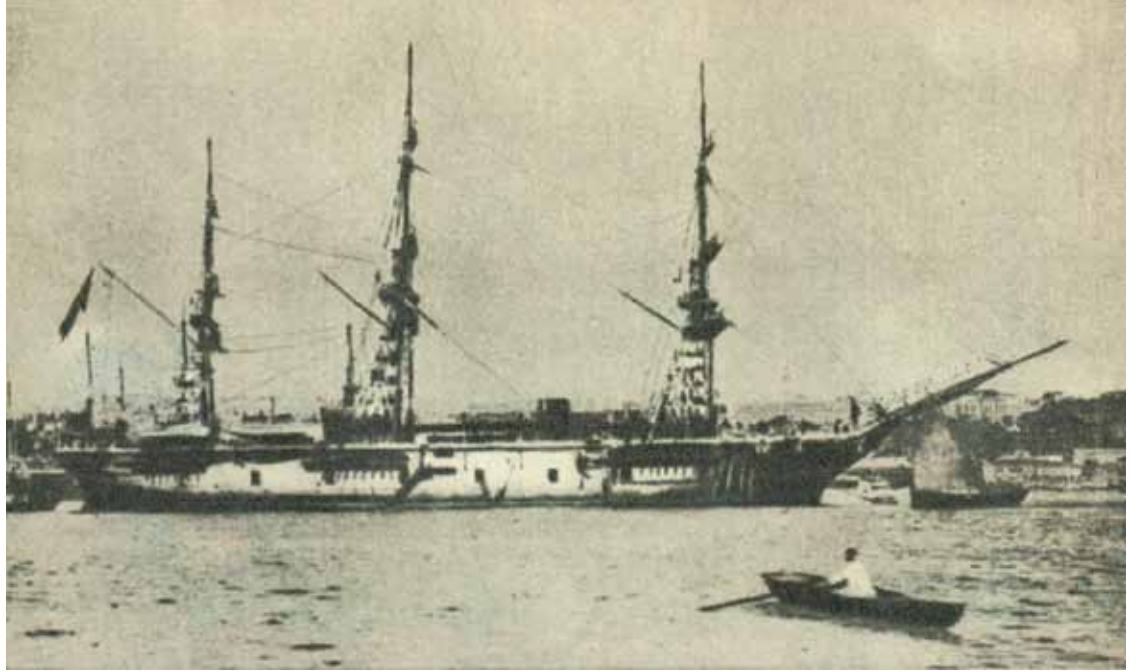
19. asırda, Osmanlı ahalisi *Japon* kelimesini dahi henüz işitememişken, Sultan II. Abdülhamid Han, *Seiki* isimli Japon askerî eğitim gemisinin Türk sularına girişine çoktan izin vermişti. Sultan, zamanın dünya dengeleri içinde kendi ülkesine de yer bulabilme çabasındaki yenilikçi Japon imparatoru Mikado ile dostane ilişkiler geliştirme amacıyla, Japon gemisinin komutanını ve beraberindeki üç subayı Yıldız Sarayı'na davet ederek, onlara özel ilgisinin işareti olan Osmanlı Nişanı'nı hediye etti (1). Bu sıcak karşılamanın ardından, Japon heyetlerinin Dersaadet'e gelişleri sıklaştı ve bu temaslar samimi olduğu kadar taraflara diplomatik menfaatler de sağladı. Sultanın amacı biraz da düşmanın (Rusya) düşmanı olan Japonya'yı kazanarak, güçlü bir tavır alabilmektir. Öyle ki, Sultan II. Abdülhamid Han, o zamana kadar hiçbir ecnebi devletten nişan kabul etmediği halde, Japon İmparatorluğu'nun en büyük nişanı olan Chrysanthemum'u (Krizantem) kabul etmişti (2).

Japon gemilerinin ziyaretleri karşısında, artık bir iade-i ziyaretin ve Japon saraylarında imparatorun kendisine hediye edilmiş bir Osmanlı nişanının boy göstermesinin vakti gelmişti. Fakat bunun dış tehditlerin dikkati çekilmeden ya-

pılması gerekiyordu. Bunun için, Mekteb-i Bahriye (Deniz Harp Okulu) öğrencilerinin pratik eğitimi kılıfı altında Japonya'ya bir gezi planlandı. Bu yolla aynı zamanda, Japonya gezisinin sefer hattı üzerinde bulunan ve halkın büyük çoğunluğu Müslüman olan Hindistan, Singapur ve Güney Doğu Asya Adaları gibi ülkelerin limanlarına uğranılarak halklarının Halife'ye olan bağlıklarının güçlendirilmesi de sağlanmış olacaktı...

Yapılan tetkikler sonucu, gezi için Ertuğrul Firkateyni uygun bulundu. Sefere hazırlandığı sırada 25 yaşında bulunan Ertuğrul, Japonya gezisi için seçilmesinden takriben bir yıl evvel onarım ve havuz görmüştü. Özellikle ahşap kısımları yenilenmiş, fakat makine ve kazanlarına dokunulmamıştı. Hazırlıklar tamamlandı ve 1863 yılında Kasımpaşa Tersanesi'nde inşa edilen 2344 tonluk Ertuğrul, 607 kişilik mürettebatıyla Temmuz ayının ikinci pazarı (3), halkın coşkulu tezahüratları arasında, Piri Reislerin, Murat Reislerin, Süleyman Paşaların hatıralarını Aden sahillerinde ve Hint sularında canlandırmak için İstanbul'dan yelkenlerini fora etti (4).

Ertuğrul, Hindistan Bombay'da, Singapur'da ve Güneydoğu Asya sahillerinde büyük ölçekte bir sevgi seline boca edildikten sonra nihayet Japonya'nın Yokohama limanına demir attı. Japon imparator Mikado, Osman Paşa'yı ve mürettebatını sarayında kabul etti ve Sultanın emanetlerini teslim aldı. Verilen ziyafete de Osmanlı nişanını yakasına takarak girdi. Mürettebat Japonya'da 3 ay özel misafir olarak ağırlandı. Japon devlet adamlarıyla yoğun temaslarda bulundu. Ziyaretini tamamlayan Ertuğrul mürettebatı, Bab-ı Âli'den gelen emir üzerine dönüş hazırlıklarına başladı. Ziyaret amacına ulaştı, zira dünyanın diğer



ucuna Osmanlı şânı bırakılmıştı. Artık hareket vaktiydi. Büyük bir törenle veda edilen leventler, çekik gözlü insanlar diyarına "eyvallah" dedi ve Dersaadet'e doğru demir aldı.

Ertuğrul'un hareketinden az bir zaman sonra çıkan şiddetli bir tayfun, gemiyi çok zor durumda bıraktı. Takvimler 16 Eylül 1890'i gösterirken, dev dalgalar arasında saman çöpü gibi savrulan bu ihtiyar gezgin, Funagora kayalıklarına bindirdi. Gemi su alınca, suyla temas eden makine daire-sindeki kazanlar korkunç bir gürültüyle patladı; emektar Ertuğrul paramparça oldu. 69 kişinin sağ kalabildiği bu deşetli deniz kazasında, Osman Paşa dahil 526 Osmanlı denizcisi, vatanlarından binlerce kilometre uzakta şehadeti yudumlayarak Rablerine kavuştu (5). İmparatorun emriyle saray hekimleri olay yerine intikal etti, yaralılar alınıp tedavi edildi. Bu sancılı sürecin sonunda gazi leventler 2 Ocak 1891'de İstanbul'a döndüler. Bütün İstanbul halkı sahillere dökülerek bu kutlu gazileri kucakladı.

Bu ziyaretten sonra Osmanlı-Japon ilişkileri siyasi yönden istenilen seviyeye ulaşmasa da kültürel manada bu güne kadar uzanan Türk-Japon ilişkilerinin başlangıcı oldu. Bunun bir işareti olarak, facianın ardından şehit aileleri için Japonya genelinde bir yardım kampanyası başlatılıp toplanan para, gazeteci-yazar Şotara Noda ve iş adamı Torajino Yamada aracılığı ile Osmanlı başkentine gönderildi. Bu iki misafir, Sultanın özel isteği üzerine devlet adamlarına Japonca öğretmek için uzunca bir süre İstanbul'da kaldı. Kendileri de Türkçeyi mükemmel bir şekilde öğrenmekle kalmayıp Anadolu'da hâkim Müslüman-Türk kültürünün Japonya'da birer anlatıcısı oldular. Ayrıca Kushimoto şehrinde, şehit olan Türk denizcileri için bir şehitlik inşa edildi...

Tüm bu olaylar, günümüze kadar uzanan Türk-Japon ilişkilerinin temelini oluşturmuştur. Bu tarihlerden sonra cereyan eden Birinci Dünya Savaşı'nda iki ülke farklı saflarda yer alsada, birbir çatışmaya girilmemiş, Osmanlı Devleti yıkıldıktan sonra da Türkiye Cumhuriyeti ile dostluk ilişkileri devam etmiştir. Son yıllarda hızlı gelişme hamleleri ile birer dünya gücü olmaya aday bu iki ülkenin sıcak temasları daha uzun yıllar devam edeceğe benziyor...



## Kaynakça

- 1) Lee, Dr. Hee Soo; *İslam ve Türk Kültürünün Uzakdoğu'ya Yayılması*, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara s.7
- 2) Lee, a.g.e., s.211
- 3) Mütercimler, Erol; Öke, Mim Kemal; *Ertuğrul Firkateyni Faciası*, Türk Dünyası

- 4) Refik, İbrahim; *Destansı Hüzün*, Albatros Yay.,İst./2008, s.65
- 5) Gerede, R. Hüsrev; *Mübarek Ertuğrul Şehitlerimiz ve Muhteşem Anıtları*, Deniz Kuvvetleri Komutanlığı, ek.413,İst. 1956, s.4-5

## Başka neler oldu?

- ▶ Ünlü Türk bilgini Kâtip Çelebi, 1648 yılında yazdığı Cihannüma isimli eserinde, uzaklarda denizaşırı bir ülkede yaşayan Çapon veya Yapan diye bilinen bir milletten bahseder. "Yaban" kelimesinin bu vesileyle dilimize girdiği de söylenir
- ▶ 1931'de Preus ve Preus Takamatsu Türkiye'yi ziyaret ederek Atatürk'e onur kılıcı hediye ettiler. Bu kılıç Anıtkabir müzesindedir.
- ▶ Turgut Özal Japonya'ya ilk ziyaretini 1981'de başbakan yardımcısı olarak yaptı. Japonya'nın ortak olduğu şirket, Fatih Sultan Mehmed Köprüsü'nü inşa etti
- ▶ Fatin Rüştü Zorlu, Adnan Menderes, Refik Koraltan, Süleyman Demirel, Tansu Çiller ve Abdullah Gül belirli yıllarda Japonya'yı ziyaret etti. Ortak bildiri yayınlandı, kültür alışverişi anlaşması yapıldı. Abdullah Gül, 2010 yılını Japon yılı ilan etti.
- ▶ Türkiye makine, elektronik aletler, çelik, kimyasal maddeler, taşıt ve yedek parça alırken, Japonya'ya balık, krom, halı, tütün ve domates sattı.
- ▶ 1999 depremlerinde Japonya, Türkiye'ye yardım etti.
- ▶ Cumhurbaşkanı Abdullah Gül, 118 yıl önce Japonya sularında batan Ertuğrul Firkateyni'nin Kushimoto'da bulunan Şehitlik Anıtı'nda düzenlenen anma törenine katıldı. Gül, konuşmasında, yaşanan kazada 600'e yakın denizcinin yaşamını yitirmesine rağmen, Kushimoto halkının büyük bir gayretle 69 denizciyi kurtardığını belirterek, "İki ülke arasındaki dostluğun öncüleri olan deniz şehitlerinin aziz ruhlarını şükranla anıyorum. Ertuğrul şehitlerimizin hatırasının Türk-Japon halkları arasında mevcut karşılıklı sevgi ve dostluğun beğçisi olmasını diliyorum" dedi.
- ▶ Kardeş şehirler: Kuşimoto-Yakakent, Şimonoseki-İstanbul, Kuşimoto-Mersin, Ena-Hereke, Sagae-Giresun, Tonami-Yalova.





# Bir hukukçunun izlemesi gereken 5 FİLM okuması gereken 5 KİTAP

Her ne kadar boyunuzu aşan kitaplarınız, kafanızı soru işaretleriyle donatan dersleriniz olsa da bir hukuk öğrencisi de film izleyebilir, roman okuyabilir. Hatta bu sosyal aktiviteyi mesleki anlamda bir referansa dönüştürebilir. Sizin için okuduk araştırdık. İşte başarılı hukukçuların izledikleri filmler, okudukları kitaplar...

## İŞTE O FİMLER

**1 Beni Suçlu Bulun**  
Lucchese suç örgütünün 20 üyesi mahkemeye çıkartılır. Davalılardan biri olan Jackie, kendi savunmasını üstlenmeye karar verir. 30 yıllık bir cezaya mahkûm olan Jackie'ye aralarında en yakınlarının da olduğu örgüt üyelerine karşı tanıklık etmesi için karşılığında ceza indirimi teklifi getirilir. Ailesine ihanet etmeyi reddeden Jackie, hem davalı hem avukat olarak mahkemeye çıkar.

**2 Şeytanın Avukatı**  
Al Pacino ve Keanu Reeves ile soluksuz izlenecek bir film. Haklı ya da haksız gözetmeksizin kazandığı davalarla dikkat çeken Kevin Lomax kendisine gelen büyük teklifi reddedemeyince hayatı bir anda karamaya başlar. Ancak yine de bunda olağanüstü bir gerçek olmadığı düşüncesindedir. Avukatlığını yaptığı şirketin patronu onu her defasında kazanılması imkansız davalar ile sınamakta ve Lomax en iyi olma yolunda şeytanın izinde ısrarlı yürüyüşünü sürdürmektedir...

**3 Masum Bir Katil**  
Barodan ihraç edilen bir avukat başından geçenleri kaleme almak üzere çalışmalara başlar. Bu sırada tanıştığı bir kişi de onun gibi bir kitap taslağı yazmıştır ve taslağını onun okumasına izin verir. Çok geçmeden de ölür. Bunu fırsat bilen avukat, taslağı kendi yazdığı kitapmış gibi yayımlar. Kitap büyük bir başarı kazanır ancak bu hayal bile etmediği başarıyı kutla-



maya hazırlanırken karşısına hiç beklemediği bir olay çıkar. Kitapta bahsi geçen seri cinayetlerde öldürülen beş avukatın uzun süredir aranmakta olan katil zanlısı olarak tutuklanırlar. Şimdi sıra, kendini savunarak suçsuz olduğunu ispatlamaya gelmiştir...

**4 Üç Renk Üçlemesi**  
Fransız bayrağının simgelediği üç kavram olan özgürlük, eşitlik ve kardeşlik üzerine çekilen "Üç Renk" üçlemesi, sinemanın Polonyalı şairi Krzysztof Kieslowski'nin imzasını taşıyor. Yönetmenin eski evrensel değerleri ele aldığı Mavi, Beyaz ve Kırmızı, izlenmesi gereken filmlerden.

**5 Dava**  
Hukuksal gerilim öyküsü Dava, hırslı bir avukatın sonradan kendi kişisel savaşına dönüşecek olan bir davayı üstlenmesiyle başlayan olayları konu alıyor. Jan Schlichtmann, ülkenin en büyük iki şirketine karşı sekiz aileyi temsil ediyor. Şirketler Massachusetts'in içme suyunu sağlayan Woburn'ü kirlendikleri ve sekiz çocuğun lösemiden dolayı ölmesine sebebiyet verdikleri için suçlanıyorlar. Çok basit görünen bu dava, genç avukatın hayatını değiştirecek olan karmakarışık hukuk savaşlarının içine düşmesine yol açıyor...



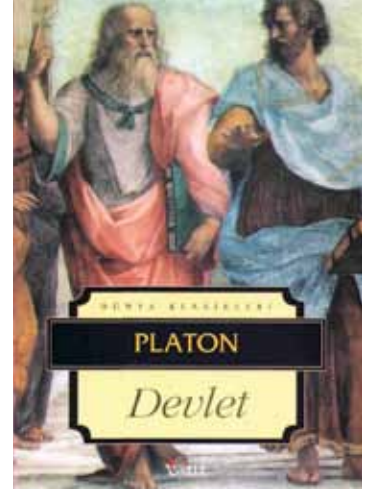
## VE O KİTAPLAR

**1 Devlet**  
Platon (Eflatun, İÖ yaklaşık 428/7-İÖ yaklaşık 348/7): Bugünkü üniversitenin atası sayılan Akademia'nın kurucusu (İÖ 387) ve hocası Sokrates'i konuşturduğu "diyaloglar"la felsefeyi yazıya en iyi aktarmış olan ustalardan biridir. Sokrates'in Savunması (Apologia) ile birlikte diyaloglarının en tanınmış olan Devlet (Politeia)'te ise Platon, "iyilik", "eşitlik", "güçlülük" ve "haklılık" gibi "insanlık durumları"ni irdeleyerek düşlediği en iyi devleti anlatmış ve bu temel yapıtı, ister yanında ister karşısında olsunlar, 2000 yılı aşkın süredir ortaya konan bütün devlet kuramı ya da toplum düzenlerinin başvuru kaynakları arasında yer almıştır.

**2 Fernando Pessoa'nın Son Üç Gün**  
Geç Olmakta, Hint Gece Müziği, Ufuk Çizgisi gibi kitaplarıyla tanıdığımız İtalyan yazar Antonio Tabucchi, avant-garde Portekiz edebiyatının ustası Fernando Pessoa'nın tutkulu bir okuru ve çevirmenidir aynı zamanda. Fernando Pessoa'nın Son Üç Günü'nde, yaşamı boyunca kullandığı takma adlar ve büründüğü gizemli kimlikler Pessoa'yı ölüm döşeginde ziyaret ederler. Tabucchi bu küçük başyapıtında, ustasını uğurlarken 20. yüzyılın büyük yazarlarından birinin düşsel yaşam öyküsünü dile getirir.

**3 Suç ve Ceza**  
Raskolnikov yürürken, "Acaba neredeydi?" diye düşündü. Nerede okumuştum, hani bir idam mahkûmu, ölümünden biraz önce şöyle söylemiş ya da düşünmüştü: "Yüksek ve sarp bir kayalıkta, ancak iki ayağımın sığabileceği, dar bir çıkıntıda, dört bir yanım uçurumlar, okyanuslar, sonsuz bir gece, sonsuz bir yalnızlık ve hiç bitmeyecek bir fırtınayla sarılmış vaziyette yaşamak zorunda olsam ve bütün ömrümce, bin yıl boyunca, hatta sonsuza kadar o bir karış toprakta durmam da gerekse, o şekilde yaşamak, şu anda bir saat içinde ölecek olmaktan çok daha iyidir?" Yeter ki yaşasındı, sırf yaşasın! Nasıl olursa olsun, ama yeter ki yaşasın!

**4 Nietzsche Ağladığında**  
Nietzsche'nin hayatını ve düşüncesini, psikanalizle harmanlayarak anlatan bir romandır. Romanın ortamı psikanalizin doğumu öncesinde olan 19. yüzyıl Viyana'sıdır. Dönemin ünlü şahısları Josef Bre-



uer, Sigmund Freud, Lou Salome kitabın yan karakterlerini oluşturur. Roman bu gerçek kişilerin bilimsel, felsefi, sosyal görüşlerini Nietzsche ile kurgulanmış olay örgüsü içinde kimi zaman gerçek kimi zaman sadece kurgusal bir şekilde iletir. Büyük bir başarı yakalayan eser birçok dile çevrilmiştir.

**5 Dünyadaki En Büyük Satıcı**  
Og Mandino, 22 dile çevrilmiş ve 36 milyondan fazla satmış 18 kitabın yazarıdır. Esinlendirici kişisel gelişim kitapları alanında dünyanın en çok okunan yazarı olan Og Mandino, aynı zamanda İngilizce konuşan dünyada en sevilen konuşmacılardan biridir. Önemli olan bugün ne olduğunuz değil, yarın neye başlayacağız? Deve çobanı küçük Hafid'in ustası büyük tacir Patros'dan devraldığı, başarı ve mutluluğun sırlarını gizleyen on parşömen... Hafid'i Dünyadaki En Büyük Satıcı yapan yüzyılların bilgeliğini içeren hayat felsefesi... Aslında hepimiz bir "satıcı" değil miyiz? Hayattaki başarı ve mutluluğumuz büyük ölçüde kendimizi başkalarına nasıl "sattığımızı" bağlı değil mi? Hafid'i başarılı kılan ilkeler size de yardımcı olacak ve coşkuyla hayatınızı dönüştürmeye başlayacaksınız.



# Ayasofya efsaneleri

Hızır'ın beşiği, Hz. Hızır'ın namazı, gizli ayinleri, terleyen direği... Pek çoğunuzun birçok kez gezip gördüğü Ayasofya'ya bir de efsanelerin gözünden bakın.



**BİZANSLILARIN** ve Türklerin en büyük mabetlerinden Ayasofya hakkında, inşa yıllarından başlayarak birçok efsaneler dile getirilmiştir. Akşemseddin'in ilk tefsir dersini verdiği pencere, soğuk pencere ismiyle anılmaktadır. Bu pencereden esen serin rüzgârın ilahiyat tahsil edecek talebeye zihin açıklığı verdiği inancı beslenirdi.

Ayasofya'nın güney tarafındaki dehlizlerde bulunan oyuk bir taş, Hz. İsa'nın beşiği olarak gösterilmektedir. Kadınlar yeni doğmuş rahatsız çocuklarını bu beşiğe koyunca sıhhat bulacaklarına inanıyorlardı.

Müslümanların inanışlarına göre Hızır, Ayasofya'da top kandilin altında namaz kıları. 40 sabah aynı yerde namaz kılanların Hızır'a rastlamaları mümkündür. Hızır genellikle bir derviş kılığında görünürdü. Eğer o anda tanınır ve eline sarılırsa dilenilen şey olurdu.

Orta cümle kapısı üzerinde sarı pirinç tabuta benzer bir uzun sanduka vardır. İçinde Kraliçe Sofya'nın naaşı mumya olarak defnolunmuştur. Pek çok kişi bu sandukaya dokunmaya cür'et ettiklerinde caminin içinde büyük bir deprem ve velvele peyda olduğundan vazgeçmeye mecbur kalmışlardır. Bunun üstünde "amud-u sagımlerin (küçük direklerin) takı üzere bir mermer kitabe içinde Kud-sü Şerif'in eski kiblesi tasvir olunmuştur. İçi türlü cevherlerle süslenmiştir. Bu dahi tılsımdır. Kimse dokunmaya cesaret edemez.

Yukarı mahfilin doğu tarafında mermer döşeme üzerinde yazılı

bir taş vardır. Taşın üstünde 1205 Haziran'ın 1'inde ölen Ehlisalib reisi Hanri Dandolo ismi yazılıdır. Dandolo buraya gömülmüştü. Lahid içinde bulunan zırhı ve arması Fatih tarafından ressam Bellini'ye hediye olunmuştur.

Evliya Çelebi unutkanlık hastalığına tutunanların Ayasofya kubbesi ortasındaki altıntop altında yedi kere sabah namazı kılip dua etmeleri ve her vakitte yedişer siyah üzüm yemeleriyle dertlerinin iyileşeceğini yazmaktadır.

Kible kapısının kanatları Nuh Peygamber'in gemisinin tahtasından yapılmıştır diye efsane vardır. Tacirlerin, kaptanların o kapının önünde namaz kılip ellerini kapının tahtasına sürmeleri ve Nuh Peygamber ruhuna bir Fatiha okuyup sefere çıkmaları uğurlu sayılırdı.

Yürek oynamasına ve nefes darlığına uğrayanların Ayasofya içindeki kuyunun suyundan sabah erkenden aç karnına üç kere içerlerse iyileşeceklerine inanılırdı.

## Gizli ayin

Bir başka olay, Kanuni Sultan Süleyman döneminden. Gece bir derviş grubu camiye ibadet etmek için geliyordu. Uzaktan Ayasofya'nın bütün ışıklarının yandığını görmüşler, içeriden ilahi sesleri geliyordu. Dervişler korkup içeri girmemişler, olay padişaha iletilmiş. Kanuni adamlarıyla bizzat gelmiş ve dışarıdan olayı aynen görmüş. Sonra içeri girilmesini emretmiş ama içeri girenler kimseyi bulamamışlar. Her yer kapkaranlıkmış...



yüzden bu sütuna "terleyen direk" deniyor. Sütunun zemininden başlayarak bir buçuk metrelik bir kısmı bakır plakalarla kaplı. İnanca göre sürekli baş ağrısı çekenleri, sindirim sistemi hastalıkları olanları ve sıtmaya tutulanları bu direk tedavi ediyor. Önce iki rekât namaz kılınıyor, sonra hasta avuçlarını önce bakır plakalara sonra da yüzüne sürüyor. Bu hareket üç kez tekrarlanınca hastalıklar iyi oluyor. Ayrıca elleri çok terleyen kimselerin, direğin üzerinde bulunan deliğe parmaklarını soktukları ve artık ellerinin terlemediği birçok defalar görülmüş...

## Terleyen direk

Ayasofya'nın kible tarafındaki kapılarından soldan sayılıncı sonuncusunun iç tarafında bir mermer sütun var. Bu sütunun en büyük özelliği kış ve yaz nemli olması. Bu

## Terlemenin nedeni...

İnanışa göre, Ayasofya'nın büyük kubbesi bir depremde yıkılınca, 300 rahip Mekke'ye gitmiş ve orada zemzem suyundan almışlar. Bunu Mekke toprağı ile karıştırıp, bu sütunun altına harç olarak koymuşlar. Sütunun bu yüzden "terlediğine" inanılıyor. Bir başka inanca göre de Hızır Peygamber, parmağını Ayasofya'daki deliğe sokmuş ve binayı Mekke'ye yöneltmiş yani Kibleye çevirmiş. Terleyen direğin ya da diğer adıyla ağlayan direğin öyküsü, görüldüğü kadarıyla Osmanlı döneminde ortaya çıkmış. İslam inançlarıyla beslenmiş. Sütunun yapısının gözenekli olduğu ve kılcal damarlar yoluyla temeldeki suyu emdiği ve bu yüzden terlediği, en geçerli bilimsel açıklamalardan biri.

## İSTANBUL ŞEHİR EFSANELERİ

### Gizemli el

**EFSANESİNE** göre, At Meydanı'nda bulunan Dikilitaş'ın dibinde bakırdan tılsımlı bir el varmış. Hangi tüccar İstanbul'a bir mal getirecek olsa doğruca Dikilitaş'a gider, mala biçtiği değer tutarını elin içine koymuş. Bu bakır el, getirilen malın gerçek değerini, avucunu kapatarak bildirmiş. Günlerden bir gün, Anadolu'dan gelen bir tüccar, satmak üzere yanında getirdiği bir atla birlikte Dikilitaş'a gelmiş ve atın bedelini söylemiş:

### Yenikapı'nın adı nereden geliyor?

**SULTAN IV. MURAT**, kılık değiştirerek halkın arasında dolaşmaktan çok hoşlanmış. Tebdil-i kıyafet gezerken koyduğu yasaklara uyulup uyulmadığını da yerinde denetlemiş. Bir gün yine kılık değiştirerek Üsküdar'dan bir kayığa binmiş. Kayıkta bulunan bir yolcuyla derin bir sohbete dalmış. Padişah, yolcuya kim olduğunu, ne iş yapığını sormuş. "Bana Üsküdarlı Remmal Ahmet Ağa derler. Remil atar, gaipten haber veririm." demiş. Padişah, meraklanmış ve bir soru daha sormuş: "Madem böyle bir hünerin var, remil atarak padişahın şu an nerde olduğunu söyleyebilir misin?" deyince, Ahmet Ağa, "Elbette söyleyirim" demiş, remilini atmış. "Benim hesabıma göre padişah şu anda derya üzere olmalı, bir daha bakayım da yerini tam söyleyeyim." diyen Ağa, attığı remile gözlerini dikmiş ve bir süre şaşkın şaşkın bakıp, "Tuhaf şey! Padişah bu kayığın içinde görünüyor. Padişah ben olmadığımı göre o sizsiniz!" demiş ve Sultan IV. Murat'ın ayaklarına kapanmış. "Gerçekten hüner sahibiymişsin" diyen Padişah, korkudan beti benzi atan Ahmet Ağa'ya bir

"On bin akçe". Sonrasında da bakır ele parayı saymaya başlamış. Ancak, konulan para kırk akçeyi bulduğunda el kapanmış. At tüccarı çok öfkelenmiş bu duruma, "Kırk akçe ne demek! Ben bunu on bin akçeye bile vermem." diye sövüp saymış, sonra da hırsını alamayıp bir vuruşta eli kırmış. Çevredeki kollukçular hemen adamı yakalayıp boynunu vurmuşlar. İki gün geçmeden de at ölmüş, derisi de kırk akçeye satılmış.

soru daha yöneltmiş. "Daha işin bitmedi. Şimdi bir remil daha at bakalım. Karaya çıkınca benim hangi kapıdan geçerek İstanbul'a gireceğimi söyle. Bunu yaparsan ödülün büyük olur. Ama yapamadın mı gerisini sen düşün artık!" Ahmet Ağa üçüncü kez remilini atmış, ama bu kez hiçbir şey söylememiş. Remilde gördüklerini bir kâğıda yazarak, katladığı kâğıdı padişaha uzatmış. "Hangi kapıdan gireceğiniz bu kâğıtta yazılı hükûmî! Ama sizden dileğim, kapıdan geçip kente girdikten sonra buna bakmanızdır." Padişah kâğıdı alıp cebine koymuş. Kayık karşı kıyıya varınca karaya çıkmış ve yakındaki surlarda nöbet tutmakta olan muhafızlara, surlarda hemen bir kapı açmalarını buyurmuş. Muhafızlar, ellerinde kazma kürek hemen işe koyulmuşlar ve kısa sürede surların o bölümünde yeni bir kapı açmışlar. Padişah bu yeni açtığı kapıdan İstanbul'a girer girmez cebindeki katlanmış kâğıdı çıkarıp okumuş ve hayretler içinde kalmış. "Yeni kapınız hayırlı uğurlu olsun padişahım!" IV. Murat'ın açtığı kapıya, bu nedenle "Yenikapı" adı verilmiş.

### Tahta kılıç efsanesi

**İSTANBUL'UN** fethine ilişkin efsaneleri hem Türkler hem de Bizanslı Rumlar da anlatır. II. Sultan Mehmet'in saldırı üzerine saldırı tazelediği, Türk toplarının cehennemi bir ateşle surları dövdüğü kuşatma günlerinden bir gün, Tanrı bir meleğini Agapios adındaki bir keşişe gönderir. Melek, getirdiği tahta kılıcı Agapios'a verir ve bunu Bizans İmparatoru Konstantinos Paleologos'a vermesini söyler. Bu kılıç sayesinde Türkler şehri alamayacaklardır. Keşiş Agapios, kendisine verilen ilahi görevi yerine getirmek üzere hemen Bizans sarayına gider ve imparatorun huzuruna çıkararak; "Yüce Tanrımız bu kılıcı size gön-

derdi efendimiz. Bu kılıcı alın ve onunla düşmanınız Türkleri yok edin!"

Konstantinos Paleologos kılıcı alır, ama tahtadan yapılmış olduğunu görünce öfkelenerek keşişe bağırır: "Benim elimde şanlı Davud'un her savuruşta dört mızrak boyu uzayan olağanüstü kılıcı var. Bu tahta kılıç ne işime yarar ki!" Saraydan kovulan ve kalbi kırılan keşiş, o üzüntü ve kızgınlıkla doğruca genç Türk padişahının huzuruna çıkar, hikâyesini anlatarak tahta kılıcı ona sunar. Genç padişah kutsal armağanı büyük bir sevinçle kabul eder. Kısa bir süre sonra Bizans düşer, genç Türk padişahı böylece "Fatih" olur...





# Medeniyetlerin beşiği: Antakya

St. Pierre Kilisesi, Mozaik Müzesi, Habib Neccar Camii ve yöresel evleri ile Antakya sizi çağırıyor. Oruk, Tepsi Kebabı, Antakya'nın başyemeği olarak anılan Aşur, künefe ve Zahter Salatasını tatmadan dönmeyin.



Antakya, tarihte Roma İmparatorluğu'nun üç büyük kentinden biri ve doğu başkentidir. Hristiyanlığın Kudüs dışında yayıldığı ilk kent Antakya idi. Yakın çağımızın en küçük ve en kısa süreli cumhuriyetidir. Amik Ovası'nın başladığı yerde, Amanos Dağları ile Habib Neccar Dağları'nın ortasındaki vadide kurulmuş olan Antakya, inanılmaz bir tarihi zenginliğe sahiptir. Antakya'yı MÖ. 4. yy'da Suriye Kralı 1. Seleukos kuruyor ve babası Antiochos'un adını veriyor. MÖ. 64 yılında Roma İmparatorluğu'na bağlanıyor ve bu dönemde gelişerek nüfusu 200 bine ulaşıyor. Antakya'nın bu gelişmişliği, Akdeniz'le Mezopotamya arasında bir köprü oluşturmasından kaynaklanıyor. Gemiler kıyıda 29 km. uzaklıktaki bu kente Asi Nehri üzerinden gelebiliyorlardı. Hareketli bir ticari hayat ve lüks malların üretimi, şehre büyük bir zenginlik kazandırmıştı. Bu zenginlik dönemi, şehrin 526 yılındaki depremde yerle bir olmasına kadar sürdü. Antakya daha sonra 300 yıl süreyle Arap-İslam ordularının denetiminde kaldı. Ardından da Bizans ve Selçuklu dönemi yaşandı. 1516'da Osmanlı şehri oldu. 1918'de Fransız işgaline uğradı. 1938'de bağımsız bir devlet statüsü kazandı. 1939'da da Hatay Devlet Meclisi'nin verdiği kararla Türkiye'ye bağlandı.

## Görmeden dönmeyin!

Tarihi doku, camiler ve Antakya evleri, kentin Antakya merkez olarak geçen kısmındadır. Antakya'nın tarihi dokusunu tanımak için Asi Nehri'nin üst yanını dolaşmak gerekir. Yeni kent, şehre giriş tarafında ve nehre kadar olan bölümdedir. Antakya, farklı dinlerden insanların yıllardır bir arada yaşadığı, dışarıdan fazla göç almadığı için de fazla bozulmamış bir yapıdadır.



### Antakya Mozaik Müzesi

Antakya'da yaşanan zenginlik ve ihtişam dönemini simgeleyen en güzel eserler, eşi bulunmaz Antakya mozaikleridir. Yörede 1932 yılında başlayan kazılarda bulunan mozaikler, Antakya Mozaik Müzesi'nde sergileniyor. Antakya Mozaik Müzesi, sergilenen mozaiklerin büyüklüğü, sayısı ve kalitesi açısından dünyanın en zengin ikinci mozaik müzesi sayılıyor.

Mozaikler Grek, Roma ve Bizans dönemine aittir. Samandağ, Harbiye ve Antakya'da bulunan hamam, kilise ve evlerin tabanlarını süslemiş mozaiklerin çoğunda mitolojik konular işlenmiştir. Bu mozaikler paneller halinde sergileniyor. Müzede ayrıca heykeller de var ve bunların en önemlisi 3 metre boyundaki Apollon heykelidir.

### St. Pierre Kilisesi

Zemininde yer yer bozulmuş mozaik kalıntıları bulunan St. Pierre Kilisesi, Habib Neccar Dağı'nın eteklerindeki bir mağarada kurulmuştur. Bu mağara, Hristiyanların ilk toplanma yerlerinden biri olarak bilinir. Rivayetlere göre Hz. İsa'nın havarilerinden Aziz Petrus, MS 29-30 yıllarında Antakya'ya gelmiş ve bu mağarayı Hristiyanlığın yayılma-



sı için verdiği vaazlarda kullanmış. Hz. İsa'nın dinine inananlara, ilk defa burada Hristiyan adı verilmiş. Bu yüzden bu mağara kilisesi, Hristiyanlığın ilk kilisesi olarak bilinir ve önem taşır. Bu nedenle Papa 6. Paul bu kiliseyi Hristiyanlar için hac yeri olarak ilan etmiş. Kentte ayrıca Antakya Kalesi, Kaya Mezarları ve Trosyan Su Kemerleri de görülebilir.



### Antakya'nın güneyi: Harbiye ve çevresi

Antakya'nın 10 km. güneyinde şelaleleriyle tanınan Harbiye, antik dönemde Daphne (Defne) olarak anılıyordu. Roma döneminde Antakyalı zenginler, çağlayanları ve havuzlarıyla ünlü yazlık sayfiye yeri Defne'ye villalar yaptırmışlar. Mitolojide Daphne, İrmak Tanrısının kızı olan bir su perisinin adıdır. Antik Yunan tanrılarından Apollon, Daphne'ye aşık olur. Ama kız onu reddeder. Apollon onun peşine düşer. Daphne kendini kurtarması için toprağa, "Toprak ana, beni sakla" der. Toprak ana Daphne'yi bugün Harbiya çağlayanlarının olduğu yerde bir ağaca dönüştürür. Defne ağacının mitolojik hikâyesi işte böyledir. Çağlayanların bulunduğu alanda, defne yağı ve defne sabunundan tutun, defneyaprağıyla yapılmış her çeşit krem ya da şampuan bulunuyor. Harbiye Şelaleleri, yeşillikler içinden dökülen çok sayıda küçük şelalelerden oluşuyor. Şelale çevresinde çok sayıda restoran, kafeterya ve otel hizmet veriyor.



Roma döneminde dağlardan inen suların sürüklediği tortuların limanı doldurmasını önlemek için İmparator Vespasianus tarafından bu tünelin yapımına başlanmıştır. Tutis zamanında da tamamlanmıştır. 7 m yüksekliğinde ve 130 metre uzunluğundaki tünel, Tutis Tüneli olarak anılıyor ve bir mühendislik harikası olarak kabul ediliyor.

### İskenderun

İskenderun, Antakya'nın ilçesi olmakla birlikte Antakya'dan çok daha büyük bir endüstri ve liman kentidir. İskenderun, bölgeye MÖ. 333 yılında gelip Pers ordularını yenen Büyük İskender tarafından kurulmuştur. Bu nedenle şehre Alexandria denmiş. Sonra da Küçük İskenderiye diye anılmış. Antik dönemden kalan kalıntılar, kentin Antakya çıkışında görülebilecek şehir surlarıdır.

### Ne yenir?

Antakya mutfağı oldukça çeşitlidir. Yörede Oruk adı verilen içli köfte oldukça lezzetlidir. Yöreye has bir diğer yemek de Tepsi Kebabı. Antakya'nın başyemeği olarak anılan Aşur da lokanta ve restoranların çoğunda bulunuyor. Ve tabii bir de künefe adlı hepimizin bildiği şerbetli tatlıları var. Ayrıca yörede yetişen zahter adındaki bir kekik çeşidiyle yapılan Zahter Salatası da çok lezzetli, mutlaka tadılması gereken yiyeceklerin başında geliyor.

### Antakya'nın batısı: Samandağ ve Tutis Tüneli

Samandağ'ın 4 km. kuzeybatısında, deniz kıyısında Kapısuyu (Çevlik) Köyü var. Burada, dünyanın ilk tüneline göreceksiniz.



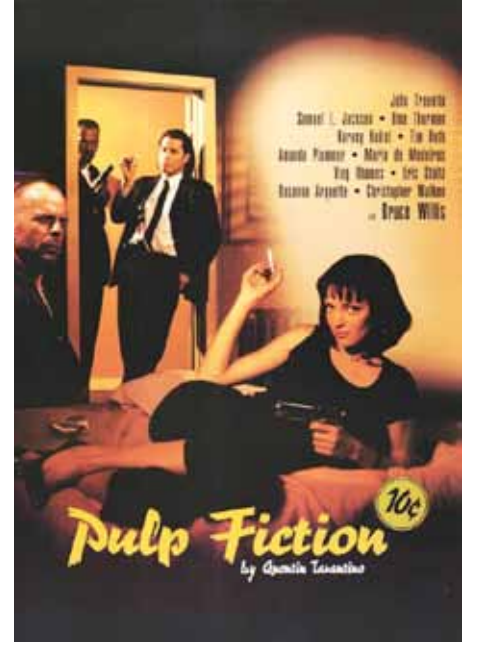
Fotoğraflardan bazıları Hatay Dergisi arşivine aittir.

Editör: BAŞAK ÜLKER BESLENME VE DİYETETİK 1

# 90'ların en iyi 30 filmi

totalfilm.com adlı internet portalı, 90'lı yılların en iyi filmlerini derlediği listede, daha biz çocukken film sektörünü sallayan ya da değeri yıllar sonra anlaşılabilen filmleri derledi. Eğer hala aralarında izlemedikleriniz varsa hemen koşup izlemelisiniz.

- |                                    |                                     |                                       |
|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Pulp Fiction - 1994             | 11. Jurassic Park - 1993            | 21. The Thin Red Line - 1998          |
| 2. The Shawshank Redemption - 1994 | 12. The Usual Suspects - 1995       | 22. Terminator 2: Judgment Day - 1991 |
| 3. Fight Club - 1999               | 13. The Silence Of The Lambs - 1991 | 23. Unforgiven - 1992                 |
| 4. GoodFellas - 1990               | 14. Heat - 1995                     | 24. Toy Story - 1995                  |
| 5. Groundhog Day - 1993            | 15. The Big Lebowski - 1998         | 25. Boyz N The Hood - 1991            |
| 6. Reservoir Dogs - 1992           | 16. Trainspotting - 1996            | 26. Magnolia - 1999                   |
| 7. Schindler's List - 1993         | 17. The Matrix - 1999               | 27. True Romance - 1993               |
| 8. American Beauty - 1999          | 18. Glengarry Glen Ross - 1992      | 28. American History X - 1998         |
| 9. Se7en - 1995                    | 19. Clerks - 1994                   | 29. Point Break - 1991                |
| 10. L. A. Confidential - 1997      | 20. Fargo - 1996                    | 30. Braveheart - 1995                 |



## “Valizleri sevmem, ayrılık getirirler...”

Aslında çok kolay gözüküyor fakat asla tam cevabını veremediğimiz “neden” sorusunun cevabının gizemiyle başladı Dedemin İnsanları. Babam ve Oğlum'da zırlı zırlı ağlayan her bünyenin yapacağı gibi filme girmeden önce ben de asla o filmin yerini alamayacağımı düşünmüştüm, ta ki filmden çıkana kadar... Tam ağlamaya başlayacağını hissettiğin anda birden istemsiz olarak kahkaha attırabilen o nadide filmlerden biriydi. Ve gene Çağan Irmak yapmış ya dedirtti, çıktuktan sonra.

Filmin başlarında dış sesimizin sahibi olan Ozan'la tanışıyoruz. Ozan'ı oynayan Durukan Çelikkaya, rolünün hakkını o kadar iyi veriyor ki filmin ikinci yarısına kadar bu küçük çocuğa hiç iyi duygular beslemiyoruz. Hele Mehmet Bey'in yanına çıracak olarak aldığı Tahsin'e yaptıkları... Neyse ki filmin son yarım saat, kırk beş dakikasında falan sevmeye başlıyoruz küçük Ozan'ı.

Durukan'ın yanı sıra esas önünde saygıyla eğilmemiz gereken bir isim de Çetin Tekindor oluyor. Böyle bir dedem olsa ben onu hiç kızdırmazdım herhalde diye düşünmemizi sağlayan; o güçlü kişilikteki adamın içinde hissettiği gurbet duygusuyla nasıl bir yola sürüldüğünü görmek bizi bu filmde ağlatan unsurların başında geliyor. Ama tabii şöyle de bir ayrılık var: Filmin sonunda böyle güçlü bir kişiliğin intiharı seçmesi filmin gerçekliğine biraz gölge düşürüyor. Beklenmiyor böyle bir son.

Tabii de Hümeysra, Gökçe Bahadır, Sacide Taşaner ve Yiğit Özşener'i de unutmamalıyım. Onlar ne büyük oyuncular ki film boyunca sizin kendi ailenizi beyninizden siliyor ve onlar yerleşiyorlar kalplerinize ve beyinlerinize. Sanki Yiğit Özşener babanızmışcasına o ağlayınca siz de ağlıyorsunuz. Gökçe Bahadır o mükemmel yaptığı şivesiyle kızdırdıkça siz korkuyorsunuz.

Ve Hümeysra... Yılların hala eskitemediği o mükemmel oyuncu. Onun hakkında yorum yapmaya ne bizim ne de çok daha ünlü sinema eleştirmenlerinin hakkı vardır bence. Gelmiş geçmiş en iyi aktrislerdendir.

Şimdi filmi izlemeyenler için bu bölüm belki çok ön bilgi gibi olacak ama filmde beni etkileyen yerleri söylemeden geçemeyeceğim. Eğer filmi hala izlemediyseniz bu bölümü okumanızı tavsiye etmiyorum:

Öncelikle Yunanistan'a gidiyoruz. Mübadele sonunda bütün hayatları darmadağın olan küçük Mehmet'in ailesi ve bütün Türk komşuları bir gemiyle Türkiye'ye getirilecektir. Mehmet'in küçük kardeşi Mustafa yol sırasında hastalanır. Ve o küçük bebek gemideki diğer insanlara hastalık bulaştırmasın diye Ege'nin buz gibi sularına bırakılır annesi tarafından. O bebeğin askerlerin elinde taşınmasıyla nereye gittiğini anladığımızda gözümüzdeki akıtmaya hazır bulunan gözyaşlarımız birden birde dökülüyor bu sahnede. Mehmet'in annesi ve babasını günümüzde



çok daha fazla yükselişe geçen Ezgi Mola ve Mert Firat oynuyor.

Ozan'daki değişim ise çok aniden oldu. Onun gibi yaramaz bir çocuğun bir anda uslu, sessiz bir çocuğa dönüşmesi biraz şaşırtıcı açıkçası. Dedesinin kumaşçı dükkânına gelen o yaşlı teyzenin son parasıyla kefenini diktirmesi bizi ağlatıyor. Ozan'ın Tahsin'e bohçanın içine koyduklarını ne yaptıklarını anlatırken ki hali ise bizi gülümsetiyor.

Ve tabii Ozan'ın babasının gecenin bir vakti kapı önünde ağlayan, dedesinin gelip ona “Olanları değiştiremiyorsan bari seni sevenlere sırtını dönme” demesi de çok ayrı bir detay oldu bizim için. Bu bölüm, anlamak isteyenlerin kolayca anlayabileceği inceden bir dokundurmaydı.

Filmin iyi bir hikâyesi var. Hem güldürüp hem ağlatıyor. Güzel vakit geçirmek istiyorsanız bu filmi izleyin derim.

### HABERLER

#### Fuarı 415 bin kişi ziyaret etti

12-20 Kasım tarihleri arasında düzenlenen 30. Uluslararası İstanbul Kitap Fuarı, 20 Kasım Pazar akşamı 415 bin okurun ziyaretiyle sona erdi. 610 yayınevi ve sivil toplum kuruluşunun katılımıyla düzenlenen İstanbul Kitap Fuarı'nda yurt dışından 35 ülke yer alırken 30 yabancı yazar konuk oldu. Dokuz gün süresince 200 kültür etkinliği gerçekleştirilen fuar, imza günleri ve etkinliklerde yüzlerce yazarın okurlarıyla bir araya gelmelerini sağladı. Ana teması “Umut: Düş mü? Gerçek mi?” ve Onur Yazarının Ferid Edgü olduğu fuar, ARTİST 2011/21. Uluslararası İstanbul Sanat Fuarı ile eş zamanlı gerçekleştirildi.

#### Tüm zamanların en iyi gitaristi seçildi

Dünyaca ünlü müzik dergisi Rolling Stone, efsanevi müzisyen Jimi Hendrix'i tüm zamanların en iyi gitaristi seçti. Dergi, Hendrix'in, “rock müzik konusundaki algıları yıkan, gitarına, stüdyoya ve sahneye yönelen” bir müzisyen olduğunu yazdı. Rolling Stone'un dünyanın önde gelen müzik uzmanları ve gitaristler tarafından hazırlanan listesinde Hendrix'i ünlü İngiliz gitarist, şarkıcı ve besteci Eric Clapton ile İngiliz rock grubu Led Zeppelin'in kurucularından Jimmy Page izledi.

#### Asya'nın Oscar'ı Bir Zamanlar Anadolu'da

Nuri Bilge Ceylan'ın bol ödüllü filmi *Bir Zamanlar Anadolu'da*, Asya-Pasifik Film Ödülleri'nde En İyi Yönetmen, En İyi Sinematografi ve Jüri Büyük Ödülü'nü kazandı. Nuri Bilge Ceylan ve son filmi, dört kategoride yarıştığı Asya-Pasifik Film Ödülleri'nde ödüle boğuldu. 2008 yılında Üç Maymun filmiyle En İyi Yönetmen ödülünü alan Ceylan, *Bir Zamanlar Anadolu'da* ile bir kez daha aynı ödüle layık görüldü. Festivalin en önemli ödülü En İyi Film ise Asghar Farhadi'nin *A Separation* filmine verildi.

#### Dünyanın en pahalı fotoğrafı

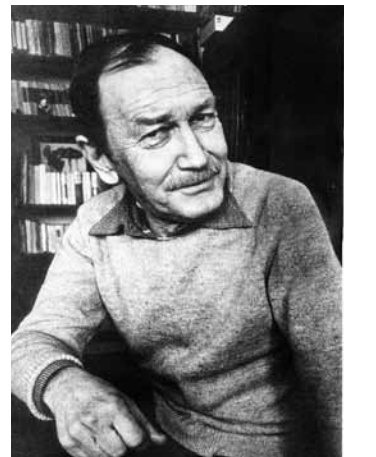
Alman Andreas Gursky'nin *Rhein II* isimli fotoğrafı, 4,3 milyon dolara alıcı buldu. Christie's müzayede şirketinin New York'ta düzenlediği açık artırmada satılan fotoğrafın, bugüne dek en pahalıya satılan fotoğraf olduğu belirtildi. Cindy Sherman'ın mayıs ayında 3,8 milyon dolara alıcı bulan *Adsız* fotoğrafı, en yüksek fiyatlı fotoğraf rekorunu elinde bulunduruyordu. Gursky'nin satılan fotoğrafının dahil olduğu, Ren Nehri'nin panoramik görüntülerinden oluşan serisi 6 fotoğraftan oluşuyor. Serinin 4 fotoğrafı, önemli müzelerde bulunuyor.

#### Teoman müziksiz yapamadı!

Teoman, sevenlerinin karşısına yine bir albümle çıkıyor. Ancak ünlü şarkıcı bu kez Aysel Gürel için şiir okuyacak. Üç yıl önce ölen söz yazarı Aysel Gürel'in unutulmaz şarkıları müzik dünyasına bomba gibi geliyor. Aysel Gürel'in kızları Müjde Ar ve Mehtap Ar'ın öncülüğünde hazırlanacak olan *Aysel'im* adlı albümde Tarkan, Sezen Aksu, Ajda Pekkan ve Şebnem Ferah'ın yanı sıra sürpriz bir isim de katıldı. Bugün Gazetesinin haberine göre müziği bıraktığını açıklayan rock müziğin önemli ismi Teoman, albümde bir şiir okuyacak.

## Bir şair: Turgut Uyar

Ankara'nın çıkardığı nadide şairlerimizden biridir. İstanbul'daki ilköğreniminden sonra, askeri lise bitirip, yükseköğrenimini de askeri memurlar okulunda yapmıştır. Çeşitli dergilerde yer alan şiirleriyle adını duyurdu. Ölçülü, uyaklı ilk dönem şiirlerinde daha çok kişisel yaşantısı üzerinde durdu. Aşk, ayrılık, ölüm temalarını işlediği bu dönem şiirlerinde garip akımının izleri görülür. Daha sonra yoğun imgelerin ve simgeci bir söyleyişin etkili olduğu şiirleriyle “ikinci yeni akımı”nın başlıca şairlerinden biri oldu. 22 Ağustos 1985'te İstanbul'da vefat etti.





# Ender Doğan: Mesleğim müzik, tahsilim sosyoloji

“Hayat çok çabuk geçiyor. Bir an evvel kendimize ve çevremizdekilere faydalı olabileceğimiz işler yapmağa koyulalım derim. Özellikle bir sanat dalı ile meşgul olmak bizi ruhen geliştirir. Fani, geçici, gel-geç heveslerin peşinde vakit kaybetmeyelim. Bunlar ömür hırsızlarıdır.”

Ender Doğan 1970 yılında Malatya’da doğdu. 1996’da İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü’nden mezun oldu. 1984’te müzik hayatı Eyüp musiki Cemiyeti’nde başladı, İstanbul Üniversitesi Klasik Türk Musikisi Korosunda solist ve Ney sanatçısı olarak sürdürdü. 1994-1998 arasında TRT İstanbul Radyosunda çalıştı. Çeşitli özel okullarda yedi yıl süreyle felsefe hocalığı ve rehberlik psikolojik danışmanlık yaptı. Süheyla Altmışdört, Bekir Sıtkı Sezgin, Cınuçen Tanrıkorur, Kâni Karaca, Niyâzi Sayın, Aka Gündüz Kutbay ve Sadrettin Özçimi’den ders aldı. Sûfi Nağmeler, Sana Geldim, Sufi cry out, Nefes, Bir Telden Bir Nefesten, Mim, İrfan Türküleri gibi albümleri var. Ney üretim atölyesindeki çalışmalarının yanı sıra bir Tasavvuf Müziği Korosu çalıştırmakta ve Ney dersleri vermektedir. Ender Doğan, Medipost’un sorularını yanıtladı.

## Müzik eğitiminizden söz edebilir misiniz?

Eskilerin “alaylı” diye tabir ettikleri tarzda yetiştim ancak bendeniz aynı zamanda mektepliyim. Küçük yaşlarda dini musiki alanında başlayan çalışmalarım daha sonraları Klasik Türk müziği koro çalışmalarını, Türk Müziği Devlet Konservatuarı’nda Master ve TRT İstanbul Radyosu’nda Neyzenlik ile devam etti. Ancak müzikteki gerek Türk Müziği repertuarı gerekse nazariyat yani Türk Müziği teorisi nota, solfej temelini Eyüp Musiki Vakfı’nda oluşturmuştur. Yetişmemde çok büyük emeği olan saygıdeğer Süheyla Altmışdört hocamı burada minnetle ve şükranla anmak isterim. Elbette bizim mesleğimizde eğitim dediğiniz zaman yalnızca dersler anlaşılmalıdır. Hayatın kendisi bizi tahsil edilmesi gereken bir mekteptir. Müzikle uğraşan, bu işe

gönül vermiş olan kişiler mutlaka müziğin irtibatlı olduğu kültürel ve sanatsal alanlarla sürekli irtibat halinde olmalıdır. Konserler, müzikle ilgili sempozyum, konferans, toplantı, sohbet vs. her türlü aktivitenin içerisinde bulunmalıdır. İnanınız bu irtibatlar belki eğitimin en mühim yanını oluşturmaktadır. Bendeniz müziğe hayatımın bir parçası olarak baktım ve ne öğrendiysem bu faaliyetler içinde öğrendim.

## Üniversite eğitiminizi konuşabilir miyiz? Nasıl bir öğrenciydiniz?

1996 İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü mezunuyum. Bizim bölüm pek zor değildir. İnsana dair, hayata dair, kültür ve topluma dair birazcık alanınız varsa kolaylıkla okuyup bitirebilirsiniz. Ben severek ve seçerek okudum bu bölümü. Derslerim fena değildi, hocalarımla ilişkilerim iyiydi ve fakülte hayatım boyunca sürekli sosyal ve kültürel faaliyetlerinin içinde oldum.

## Müzik ve eğitim birlikte götürülebilir mi? Eğitimimizden geri kalmadan müzikle ilerleyebilir miyiz?

Kesinlikle mümkün. İşte bunun müşahhas örneği olarak kendimi gösterebilirim. Ama ben belki biraz daha ileri götürüyorum. Bana “Mesleğin nedir?” diye sordukları vakit, “Mesleğim müzik, tahsilim sosyoloji” diyorum çünkü benim dünyamda müzik çok yüksek ve

özel bir yerde duruyor. Bunlar bir tarafa, bendeniz gençlerimizin eğer kendilerini kültür, sanat, spor veya başka alanlarda geliştireceklerse bunun için en uygun zaman diliminin öğrencilik yılları olduğunu düşünür ve söylerim. Çünkü okul sonrası hayata atılan insanlar başkaca sorumluluklar sebebiyle bunlar için pek vakit ve enerji bulamıyorlar.

## Ney ile nasıl tanıştınız? Neden ney?

Çocukluğumda sesine meftun olduğum bir saz idi. İçimde hep bir sevdâ olarak duran bu sazı, lise birinci sınıfta tanıma fırsatı buldum. Sanki yıllardır birbirini hasretle arayan iki kişinin buluşması gibi ney ile ülfet ve ünsiyetimiz başladı. Anlatım biraz teatral oldu ama işin hakikati böyle. Hocam Niyazi Sayın demişti ki, “Neyzen olunmaz neyzen doğulur.” Galiba kaderin tecelli etmesi gibi bu iş. Neden ney? Ruhu ruhuma mutabık olduğu için; bilmem anlatabildim mi? Kendimi onunla ifade edebiliyorum ve onda kendimi bulabiliyorum olmamdan. Başka bir enstrüman kesinlikle diğerleri gibi değil. Hepsini ruh taşıyor şüphesiz ama neydeki ruh çok daha canlı ve belirgin.

## Ney’in hayatınızdaki yeri nedir? Hayatınıza neler kattı?

Ney başlı başına bir hayat felsefesi, bir varlık bilinci, bir kâinat tasavvuru... Bir bilginin ifadesiyle “kalbinizi neye verirsiniz kişiliğiniz



onun hüviyetine bürünür.” İşte ney, maddesiyle manasıyla bize çok özel ve güzel bir kişiliği öğretiyor ki onda tevazu var, nezaket var, mahviyet var, sadelik ve incelik var, sahibine teslimiyet var. Bütün bu güzellikleri kuşanan kişiye neyzen denir. Bizim maksadımız da bu güzelliklere ulaşabilmek. Bunun için çalışıyoruz, bu yolda yürümek istiyoruz.

## Müziğe yeni başlayan arkadaşlarımıza önerileriniz var mı?

Hayat çok çabuk geçiyor. Bir an evvel kendimize ve çevremizdekilere faydalı olabileceğimiz işler yapmağa koyulalım derim. Özellikle bir sanat dalı ile meşgul olmak bizi ruhen geliştirir. Fani, geçici, gel-geç heveslerin peşinde vakit kaybetmeyelim. Bunlar ömür hırsızlarıdır. Kalıcı, köklü, geleneği olan, bizi yükseltecek ve geliştirecek olanın peşine düşelim. Öncelikle çok iyi talebeler olmalıyız, tembellik etmemeliyiz. Buna vaktimiz olmadığı gibi hakkımız da yok. Sanatsal faaliyetlerden haberdar olalım, öğrenelim, aktif olarak katılalım. Hz. Mevlana’nın bir sözü ile noktalamak istiyorum: “Ceset saksıya, ruh ise çiçeğe benzer, şimdi biz saksıya mı hizmet edeceğiz yoksa çiçeğe mi?” Vesselam...



# Popüler diyetler faydalı mı?

Dengesiz beslenme ve hareketsiz yaşamın neden olduğu fazla kilolar, her geçen gün sayılarına yenileri eklenen popüler diyetleri de beraberinde getiriyor. Peki, bunlar ne derece faydalı, diyet yaparken nelere dikkat edilmeli?



Modern yaşamın başlıca sorunlarından biri fazla kilolar. Dengesiz beslenme ve hareketsiz yaşamın neden olduğu bu durum, her geçen gün sayılarına yenileri eklenen popüler diyetleri de beraberinde getiriyor. Bütün bu popüler diyetlerde genellikle tek yönlü beslenme görülmekte. Yani bir kısmında diyetten karbonhidratlar tamamen kesilerek yerini yağ almıştır. Bir kısmı da

sadece protein ağırlıklıdır (atkins diyeti). Bir kısmında çok düşük kalori seçeneği vardır ki (ketojenik diyetler) genellikle bunlar bilim dışı zayıflama metotlarıdır. Bazılarında aynı gruptan olmayan yiyeceklerin (ayırma diyeti) bir arada alınması öğütlenmektedir ki bunun da yanlış olduğu kanıtlanmıştır.

Diyette muhakkak karbonhidrat olmalıdır. Beyin ve sinir sis-

teminin beslenmesi ve vücuda enerji sağlanması için günlük tüketilen besin kaynaklarından gelecek enerjinin % 50-60'ı karbonhidratlardan karşılanmalıdır. Karbonhidratlar için en iyi kaynaklar ekme (tam buğday ekmeği tercih edilmelidir), bulgur, makarna ve kuskustur. Karbonhidratsız diyetlerde kan şekeri korumak için protein yıkımı olur ve su açığa çıkar. İdrarla su kaybı neticesinde zayıflama olur. Ancak diyet bırakılınca ödem ve kilo alımı hızla gelişir. Protein yıkımı aynı zamanda kasların erimesine de neden olur. Bu nedenle zayıflama uğruna ekme asla kesilmemelidir (karbonhidrat alımını kısıtlayan diyetlere örnek olarak Karatay diyetini verebiliriz).

Düşük proteinli diyetlerde ise saç dökülmesi, halsizlik, is-



teksizlik, ödem, kalp ve böbrek problemleri, bağışıklık sistemi bozuklukları görülmektedir. Bazı diyet programlarında ise yağ ve karbonhidratın aynı yemekte alınmasına izin verilmemektedir. Bu teoriye göre insanlar yiyecek alımlarını sınırlamadan, egzersiz yapmadan, diyetin yağ ve kolesterol içeriğinden endişe etmeden kilo verebilir. Diyetle krema, çikolata alımı vardır. Bu,

beslenme açısından doğru değildir. Yüksek yağ içeren ketozis ve aterosklerozis gibi hastalıklara neden olabilecek bir diyetdir. Özet olarak fazla kilosu olan bireyler diyetisyen kontrolünde sağlığını yitirmeden ideal kilolarına kavuşabilirler. Zayıflama uğruna medyatik diyet ve diyetisyenlere itibar edilmemelidir. Aksi takdirde kaybınız kilolarınızdan daha fazlası olabilir.



## 1400 yıl öncesinden sağlıklı beslenme önerileri

Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed (SAV), yaşamı boyunca her konuda olduğu gibi sağlıklı yaşam ve dengeli beslenme konularında da insanlığa öncü olmuştur. Günümüzden yaklaşık 1400 yıl önce yaşayan Peygamberimiz, ancak günümüzde ulaşılabilen tıbbi bilgileri insanlığa aktarmış ve günümüze ulaşan hadislerle bugünün tıp dünyasına ışık tutmuştur. Sevgili Peygamberimiz yaşadığı dönemde, yetersiz beslenmenin zararına dikkat çektiği gibi aşırı beslenmenin zararını da vurgulamıştır. Yaşadığımız yüzyılın en önemli hastalıklarından biri olan obezitenin başlıca nedeni olan aşırı beslenme hususunda şu uyarıyı yapmıştır: "Midenizin sadece üçte birini yiyecekle doldurun. Kalan üçte birini suya, üçte birini havaya ayırın." Zeytinyağını özellikle tavsiye eden Hz. Muhammed, "Zeytinyağı ile deva edin. O, mübarek bir ağacın yemişinden hasıl olur." demiştir. Sağlığına çok dikkat eden Peygamberimiz, yediklerini özenle seçer,

çevresine de faydalı yiyecekleri tavsiye ederdi. Damar sağlığına yararı ancak günümüzde anlaşılacak kadar kolesterolü az etleri, baklagilleri, sebze ve meyveleri tüketmekteydi. Yıllarca Peygamberimizin yanında bulunan kişilerden biri vefatından sonra şöyle diyor: "Ben Peygamberimizin has undan yapılmış beyaz ekme yediğimi hiç görmedim. Kepekli unu elemeyen yoğurur, hamur yapar ve o şekilde yerdik." Günümüz beslenme uzmanlarının, "Tam buğday ekmeği tüketin" tavsiyesi ve yeni yeni fırınlarda tam buğday ekmeğine rağbetin artması, 1400 yıl öncesi uygulanan yöntemin ne kadar doğru olduğunu kanıtlar nitelikte. Diş sağlığına da dikkat eden Peygamber Efendimiz, dişlerin günde en az 2-3 defa ve yarım ay şeklinde fırçalanmasını önermiştir. Günümüz diş hekimliğinde de dairesel fırçalama önerilmekte ve diş aralarında besin artıklarının birikmesinin en iyi bu yöntemle önüne geçilebileceği tarif edilmektedir.

## Öğrenci sofrası

Mutfağı ve değişik lezzetler denemeyi seven arkadaşlar için sofralarını zenginleştireceğini düşündüğüm özgün tarifleri paylaşıyorum. Zaman darlığınızı düşünerek oldukça pratik hale getirdiğim yemekleri maksimum 15 dakikada pişmeye hazır hale getirebilirsiniz. Şimdiden afiyet olsun...



### Zeytinyağlı biber dolması

#### Malzemeler:

6-7 adet dolmalık biber (kurutulmuş tercih ederseniz sağlık açısından daha iyi olur.)  
1 su bardağı pirinç  
Orta boy soğan  
Bir yemek kaşığı kuş üzümü  
1 yemek kaşığı dolmalık fıstık  
Bir tutam maydanoz  
1'er çay kaşığı karabiber, kimyon, kırmızı pul biber ve tuz  
1 çay bardağı zeytinyağı  
Kullandığınız biber sayısı kadar kurutulmuş domates dilimleri.

**Yapılışı:** Biberleri kurutulmuş tercih ederseniz sıcak suda 20 dk. haşlayın. Haşlama suyunu dökmeyin, pişirirken tekrar kullanabilirsiniz. Biberler kurutulmuş olmazsa kapaklarını (üst kısımlarını) çıkarıp içindeki tohumları temizleyin. Diğer tarafta soğan ve maydanozları ince ince doğrayın. Büyük bir kap içerisinde yıkadığınız pirinci, doğradığınız soğan ve maydanozu, kuş üzümünü, fıstık, zeytinyağı ve tuzu iyice karıştırın. Daha önceden hazırladığınız biberlere tatlı kaşığı yardımıyla hazırladığınız içi doldurun. Biberlerin tam dolmasına dikkat edin. Pirinç piştiğinde şişecektir. Dolmalarınızın yarılmaması için bir parmak kalınlığında üst kısmında boşluk bırakın. Kurutulmuş domates dilimlerini üzerine kapayıp pişireceğiniz tencereye yerleştirin.

Biberler tam olarak su içinde kalacak şekilde sıcak su ekleyip kısık ateşte 30-35 dk. pişirin.(1 adet dolma 100 kalori) Salata, yoğurt ve mevsim meyvesi ile servis edebilirsiniz. Afiyet olsun...

### Hamsi Buğulama

#### Malzemeler:

Yarım kilo hamsi  
1 orta boy soğan  
1 orta boy patates  
1 orta boy havuç  
5-6 tane mantar  
Bir tutam maydanoz  
2-3 diş sarımsak  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
Biraz çay kaşığı tuz, kimyon, karabiber ve kırmızı pul biber  
Bir orta boy limon.

**Yapılışı:** Soğan, patates, havuç ve mantarları küp küp doğrayıp bir kabın içinde baharatlarla harmanlayın. Pişireceğiniz geniş bir tavaya malzemeleri alın üzerine ayıklanıp yıkanmış hamsileri yayın. En üste de inceci kırılmış maydanozları serpiştirin. Limonu da ince dilimleyip üzerine kaplayacak şekilde döşeyin. Sarımsakları bütün olarak koyduktan sonra 1 çay bardağı su ve yarım çay bardağı zeytinyağıyla tuzunu da ekleyip tavanın kapağını kapatın. Kısık ateşte 45 dk. pişirin.(1 tabak hamsi buğulama 250 kalori) Servis yaparken limon dilimlerini atabilirsiniz. Salata ile servis yapın. Afiyet olsun...



### Makarna salatası

#### Malzemeler:

Yarım paket makarna  
1 su bardağı karışık garnitür (bezelye, havuç, kereviz, patates içeriyor)  
5 yemek kaşığı yoğurt  
5-6 tane kornişon turşu (küçük salatalık turşu)  
Bir tutam maydanoz  
Bir tutam dereotlu  
Arzu edilen çeşit ve miktarda baharat ve tuz  
3 yemek kaşığı sıvı yağ (mümkünse zeytinyağı).

**Yapılışı:** Makarnayı 1 su bardağı makarnaya 1,5 su bardağı su ölçüsüne göre hazırladığınız kaynamış suya atın. Suyunu çekene dek kısık ateşte pişirin. Diğer tarafta maydanoz ve dereotunu ince ince doğrayın. Kornişon turşularını da küp küp doğrayın. Yoğurdu bir kapta çatalla krema kıvamına gelene dek çırpın. Makarnayı ve hazırladığınız tüm malzemeyi büyük bir kap içine alın. Yağ, tuz, garnitür ve baharatını da ilave edip karıştırın. Salatanızı servise hazırladığınız afiyet olsun...(1 tabağı 150 kalori)

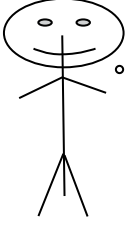
### Kalp dostu süper uçlu

Fındık, ceviz ve badem gibi sert kabuklu meyvelerin insan sağlığına son derece olumlu etkileri vardır. Yapılan araştırmalara göre söz konusu yiyecekleri haftada bir kez düzenli tüketenlerde kalp damar hastalığı gelişme riski yaklaşık %10 azalırken, haftada en az 4 kez tüketildiği takdirde bu oran % 50'lere kadar çıkabiliyor. Aynı zamanda yemekten 1,5-2saat önce operatif olarak ağza atılan birkaç badem ve ceviz iştahı azaltarak fazla kilo alımını da önüyor. Sınav zamanlarınız da özellikle sabah kahvaltı yapmaya vaktiniz olmadığında atıştıracağınız bir avuç fındık veya birkaç ceviz başlangıç kapasitenizi arttırıp daha başarılı sonuçlar almanıza yardımcı olabilir.

# Enteresan bir burç analizi

Bu analiz, öyle her analize benzemez. Rezzan Kiraz söylüyor, biz dinliyoruz efendim.

## Senin bildiğin KOÇ



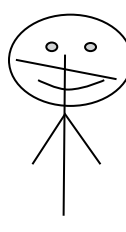
Koç serüvenci, atılcı, cesur, çok enerjik, özgürlüğüne dolambaçsız olur. Ehe.

## Rezzan Kiraz'ın bildiği KOÇ



Sana kalsa dünya aptal bi akıllı sensin sevgili koç. Millete öğütler verir ukalalık taslama, Rezzan Kiraz var karşında. İndir o elini!

## Senin bildiğin BOĞA



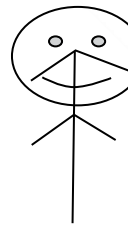
Boğa pratik, güvenilir, sabırlı, iş yaşamında uyumlu, dayanma gücü yüksek, değerbilir, soğukkanlı, sadık olur. Tabi

## Rezzan Kiraz'ın bildiği BOĞA



Sen ayrı bir panel konususun. Kafayı iş yapmakla bozmuş sanki. Dünyayı bu kurtaracak! İnatçı mı inatçı, dik kafalı. Nesin sen ya!

## Senin bildiğin İKİZLER



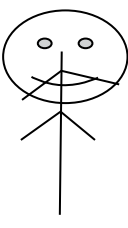
İkizler uyumlu, her işe yatkın, mantıklı, çabuk kavrayan, canlı, konuşkan, eğlenceli, hareketli, gençlik dolu olur. Kesinlikle.

## Rezzan Kiraz'ın bildiği İKİZLER



Ay balım benim. Kendinden çok şey verip karşıdakinden az şey bekliyorsun yani, neyse. Ayrıca çoğu şizofrenin de ikizler burcundan çıktığı söyleniyor, bilgine!

## Senin bildiğin YENGEÇ



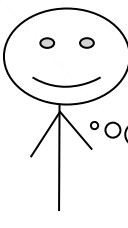
Yengeç iyi kalpli, duyarlı, sevimli, hayal gücü, analık ve babalık içgüdüleri güçlü, koruyucu, önlemci, becerikli, zeki, iyi bir yuva kurucu olur.

## Rezzan Kiraz'ın bildiği YENGEÇ



Şiştim burada ciddi. Duygusal mahvetti beni iki dakikada. Bu arada akıl hastanelerindekilerin % 90'ının yengeç burcu olduğu söyleniyor. Ağlama, hayır, Şakaydı.

## Senin bildiğin ASLAN



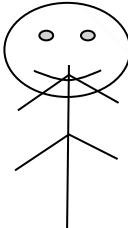
Aslan yüce gönüllü, eli açık, yaratıcı, coşkulu, heyecanlı, iyi bir örgütleyici, geniş düşünceli olur. Olur.

## Rezzan Kiraz'ın bildiği ASLAN



Eleştiriye hiç gelemeyen, kendini beğenmiş zavallı aslan parçası, sen kendini bir odaya kapat ve hayatının geri kalanını aynada oranı buranı seyrederek geçir. Acımasız oldu di mi? Ben çay koymaya gidiyorum.

## Senin bildiğin BAŞAK



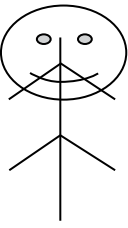
Bir başak titiz, detaycı, analitik, dürüst ve güvenilir olur.

## Rezzan Kiraz'ın bildiği BAŞAK



Sen pek akı başında otoriter biri olduğun için dağınıklığı pek sevmezsin. Hasta ettin beni burda. Şu kürenin tozunu söyleyim. Oh.

## Senin bildiğin TERAZİ



Terazi büyüleyici, uyumlu, geçimli, duygusal, diplomatik, ülkücü, zarif olur. Eminim.

## Rezzan Kiraz'ın bildiği TERAZİ



Böyle akıllı bir karış havada gezen adamın iş bulması da pek muhtemel değil. Ömrünün sonuna kadar aylak aylak gezersin, sonunda da her büyük sanatçı gibi, "Kimse beni anlamadı" diye çıldırırın, o yarım aklın da gider. Sinirlendim. Botoksa!! GİTMELİYİM.

## Senin bildiğin AKREP



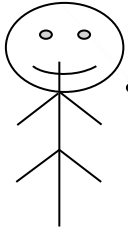
Bir akrep güçlü, entelektüel, amacına bağlı, sezgi gücü yüksek, ince fikirli, kararlı olur. Cool.

## Rezzan Kiraz'ın bildiği AKREP



Sen hele sen. Berbatların içinde en berbat olan. Çoğu Akrep'in eninde sonunda korkunç bir cinayete kurban gittiğini duymuş muydun? Arto'dan sonra bu kadar sinirlenmedim hiç. Sakinim.

## Senin bildiğin YAY



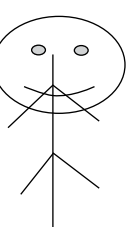
Bir Yay iyimser, güler yüzlü, sokulgan, açık düşünceli, uyumlu, felsefe ve yargı yeteneği olan, özgürlük seven, dürüst, güvenilir olur. Zıplar hep falan.

## Rezzan Kiraz'ın bildiği YAY



Sen her şeyin iyi tarafını gören şen şakrak bir tipsin, kendini buna alıştırmışsın ne de olsa. Yeteneksizliğini ve şanssızlığını başka türlü örtemezsin değil mi? Çoğu yay burcu zaten alkoliktir. Üzdüm bi dakika. Gel bi sanlayım. Zıplama bi.

## Senin bildiğin OĞLAK



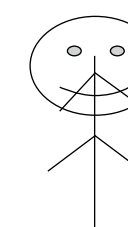
Oğlak güvenilir, kararlı, tutkulu, özenli, düzenli, sabırlı, disiplinli olur. Yerim.

## Rezzan Kiraz'ın bildiği OĞLAK



Canım benim. Eğlenceli değilsin tamam şimdiki espriyi ben yapıyorum. Benim Jüpiter basende. HAHAHUHNJD!?

## Senin bildiğin KOVA



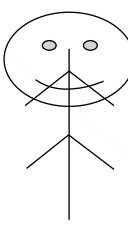
Bir kova insancıl, bağımsız, arkadaş canlısı, iradeli, yaratıcı, devrimci ruhlu olur.

## Rezzan Kiraz'ın bildiği KOVA



Sen güya çok atak birisin ya, bir şeyi elde etmek için her türlü yalanı söylüyorsun, ama yalanı bile beceremiyorsun. Aynı hataları döne döne yapıyorsun çünkü kafasızsın. Ne sinirleniyorsun? Dur kız şaka yaptım. AHHAHANHJS?...

## Senin bildiğin BALIK



Balık sevimli, duygusal, dünyevi olmayan, duyarlı, uyumlu, kolay etkilenen, iyi kalpli, merhametli, anlayışlı olur. Yumuk yumuk

## Rezzan Kiraz'ın bildiği BALIK



Senin maşallah hayal gücün pek gelişmiştir. Sürekli FBI'dan ya da CIA'den birilerinin peşinde olduğunu düşünene düşünene sonunda kafayı yiyeceksin. Yeme annem. Gel tipini yerim ben senin. Balık Alık. Alık balık.

# Medipol'ün trendleri

Üniversite binamız her gün bine yakın öğrenciye, hocalarımız ve idari personele, bir de birinci kattaki Diş Hastanesi'ne gelen hastalara ev sahipliği yapıyor. Renkli, canlı lobimiz ve koridorlarımızda kıyafetleriyle dikkatimizi çeken arkadaşlarımızın izini sürdürdük, onlara nereden neler aldıklarını sorduk.

	MEHMET FATİH ÜNSAL	KEVSER URHAN	SENA TURANOĞUZ	ATİYE UZUN	MUSTAFA GÜNEY
Kendine en son ne aldın?	Blazer ceket	Klasik topuklu ayakkabı ve gömlek	Mudo'dan kare desenli bir gömlek	Balon etek	Karaca'dan kısa siyah bir kaban
Hangi parfümü kullanıyorsun?	Gucci	Leydi Million	Dior Miss Cherie	212 Sexy	Boss
Ne tarz ayakkabı tercih ediyorsun?	Spor kıyafetlerimi tigerla tamamlarken network giysilerimi Kemal Tanca ve Togo'nun klasik sporlarıyla harmanlıyorum	Klasik ayakkabıları tercih ediyorum	Daha çok klasik ayakkabıları tercih ediyorum. Bazen timberland bot kullandığım da oluyor	Genellikle ince topuklu ayakkabılar. Ama babeti de kullanıyorum	Klasik rugan tercih ediyorum
Kıyafette kendine yakıştırdığın renkler hangileri?	Özellikle mavi olmak üzere, lacivert, yeşil, kırmızı ve kahve	Mavi, kırmızı, gold	Aslında çok renkli giyinmiyorum. En sevdiğim renk pembe. Tenime kahverengiyi yakıştırıyorum	Pudra pembesi, turuncu ve yeşil	Siyah, açık mavi ve beyaz
Nereden alışveriş yapıyorsun?	Pier Cardin, Polo ve Ramsey'in mağazaları neredeyse oralarla gidiyorum	Daha çok Bakırköy'e gidiyorum. Zara, Mango, Koton, Bershka ve İpekevi sevdiğim mağazalar	Kadıköy Bağdat Caddesi ve Şişli'deki Cevahir'i tercih ediyorum. H&M için Forum'a da gidiyorum. Guess'in çantalarını çok seviyorum	Genellikle Nişantaşı'nda alışveriş yapıyorum. A46 ve Zara uğrak mekânlarım. İstinye Park ve Taksim Mango'ya da sık sık gidiyorum	Bilhassa Viaport'a gidiyorum. Bazen Cevahir'e uğradığım da oluyor. Damat, Karaca, Kemal Tanca ve Ramsey'i tercih ediyorum



## 2011 Kış modası: Montlar

Bu sezon renkli montlar, paltolar oldukça moda



Madem hava saat 4 olmadan karıyor, biz aydınlık oluruz! Savaş boyalarımız, kışın renkli montlarımız. Sarı, pembe, turuncu, turkuaz... Ne kadar canlı renk varsa canınızın istediği hepsini çekinmeden alabilirsiniz. Tabii bu renkli mont-

ları pastel, koyu renklerle giymeye dikkat etmek lazım. İç renkli, dış renkli giyersek yolunu kaybetmiş sirk palyaçosuna döneriz.

Kışın bile şıklığımdan, klasığımdan ödün vermem diyenleri böyle alalım lütfen. Krem rengi trençkot

ya da krem rengi kaşe bir mont tam sizler için. Dizin üzerinde bitmesinin gerektiğini söylemiyorum bile. Bu sene hemen hemen bel kısmında biten mont yok gibi bir şey. Bu kış mottunuz "Trençkotsuz çıkmam abi!" olmalı.

## 2011-2012 kış yağmur botu modelleri

Eveet, okulumuzda da gayet revaçta olan yağmur botlarının modası yaklaşık iki senedir hala geçmedi. Malum herkesin, bildiği "ayı ayağı" botlarının o çirkinliğinin yanı sıra bu rengarenk çizmeler kasvetli havalara bir sıcaklık bir sevimlilik getiriyor. Her bütçeye ve her zevke uygun bir yağmur botu piyasada bulunabiliyor. Eğer siz de bu kış ilk yağmur botunuzu almaya niyetlendiyseniz modadan da geri kalmayın. İşte bunlar bu kışın öne çıkan modelleri:



## "Değerlere sahip çıkan" moda

Etik Moda Afrika Projesi için Vivienne Westwood'dan ikinci koleksiyon geldi. Kenya'da el işçiliğini desteklemek için üretilen bu çanta da koleksiyonda yer alıyor. Çevreyi optimum düzeyde korumak ve değerlere sahip çıkmak için geri dönüşümlü ürünlerden yaratılan çantada kablolar, alüminyum ve eski poşetler tercih edilmiş. Çantanın clutch versiyonu ve iPad kılıfı da bulunuyor. Vivienne Westwood çanta çok yakında online olarak satışta olacak.

