



### "Hz. Mevlana çok iyi bir gurme"

Türk mutfağının gurmelerinden Dr. Nevin Halıcı Hocamıza kahvaltıya gittik. Sıcacık bir misafirlikle bizi ağırlayan Nevin Hoca'dan neler öğrendim neler...

Feride Ağır'ın röportajı - 5'de



### "Mobbing ile ilgili farkındalık arttı"

Medipol'ün psikoloğu Sevilay Sitrava'ya göre pek farkında değiliz ama işyerlerinde neredeyse çalışanların yarısına mobbing uygulanıyor.

Enes Yaran'ın röportajı - 7'de



### Kalabalıklara Kaldırımlardan seslenen bir şair: Necip Fazıl

Her şey annesinin hasta yatağında, "Şair olmanı ne kadar isterdim" sözleriyle başlar.

Ayşe Sena Güllüoğlu - 10'da



### Arap baharı ve Ortadoğu'da değişim rüzgârı

Tunus'ta üniversite mezunu sokak satıcısı Muhammed Bouazizi'nin kendini yakmasıyla fitili ateşlenen süreç, Kuzey Afrika'dan Ortadoğu'ya sıçramış durumda. Esed'in ülkesinde, mezhepsel ayrılıklardan ötürü kriz kaosa dönmüş durumda.

Zaferullah Yıldırım - 7'de

# MEDİPOST

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ GAZETESİ

Ocak 2013 - 4. SAYI



### Kışın dinlemelik 10 şarkı

Soğuk kış günlerinde belki içimizi ısıtacak, kışın sakinliğinde iyi gidecek birkaç şarkıyı beğenimize sunmak istiyorum.

Afra Baş - 8'de

## Medipol Üniversitesi Hastanesi'ni Başbakan Erdoğan açtı

Medipol Üniversitesi Hastanesi, Başbakan Recep Tayyip Erdoğan ve kabineden 6 bakanın katıldığı törenle açıldı.



### ERDOĞAN: STANDARTLARI YÜKSELTİNİZ

Başbakan Recep Tayyip Erdoğan açılışta yaptığı konuşmada, yatırım tutarı 150 milyon doları bulan bu dev sağlık tesisinin Türkiye'ye kazandırılmasında emeği geçenleri tebrik ederek, 4 ayrı bölümden oluşan bu büyük kompleksin 470 yatağı, 246 poliklinik odası ve diğer pek çok özelliğiyle Türkiye'de sağlık alanında standartları oldukça yükseğe taşıdığını belirtti.

### DR. KOCA: SAĞLIKTA İFTİHAR VESİLESİ OLAN BİR YATIRIM

Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Fahrettin Koca da, sağlık sektöründe iftihar vesilesi olan bir hastane yatırımını ülkemizin hizmetine sunmanın büyük gururu ve heyecanını yaşadığını söyledi. Koca, "Bugün hep birlikte attığımız bu adım, bu büyük hamleyi oluşturan zincirin önemli bir halkasını oluşturmaktadır" dedi. 2'de



### Filistin: İnsanlığın doğduğu ve battığı yer!

Filistin toprakları; İslam, Hıristiyanlık ve Yahudilik için kutsaldır. Yahudi geleneğinde vadedilmiş topraklar olarak anılır. İbrahim, İshak, Yakup, Yusuf, Davud, Süleyman ve İsa Peygamberler burada yaşamış, pek çok din ve medeniyet burada filizlenmiştir.

Nurhayat Elif Sifil - 12'de



### Türk futbol hakemliğinin altın çocuğu: Cüneyt Çakır

Milli Takımımızın yer alamadığı Euro 2012'de görev alan 12 hakemden biri olma başarısını gösteren Cüneyt Çakır, Brezilya'da düzenlenecek olan 2014 Dünya Kupası için 18 aday hakemden biri olarak gösterildi.

Burak Kaplan - 14'de



### Bulutsuzluğu özleyen ülke: İngiltere

Sanatın merkezi, futbolun anavatanı, Sanayi Devriminin başlangıç noktası İngiltere'ye gitmek üzere bavulumu topladığımda takvimler 2 Ağustos'u gösteriyordu. Seyahat vakti geldiğinde daha önceki gezilerimde yaşamadığım bir hisse kapıldım...

İbrahim Kırhan - 16'da



### "Teknik altyapıda emniyetten ödün vermiyoruz"

Medipol'un ilk sayısından beri geri hizmetlerde görev yapan personelimiz ile röportajlar yapıyoruz. Bu kez sırada teknik servisimiz var. Medipol yerleşkelerindeki ısıtma, soğurta, havalandırma, aydınlatma ve su tesisatı da dahil her türü teknik altyapıdan sorumlu Teknik Servisi ekibi toplandı Medipol objektifine poz verdi. Ekibin lideri Alper Yıldız ise sorularımızı yanıtladı. 4'de

## İlk "biyo-hukuk" toplantısını Medipol düzenledi

"Milletlerarası Özel Hukuk Perspektifiyle Biyo-hukuk" başlıklı "4. Milletlerarası Hukukçular Toplantısı", İstanbul Medipol Üniversitesi'nin himayesinde 6-8 Eylül tarihlerinde

Çanakkale'nin Ayvacköy İlçesinde Bektaş Köyü'ndeki Sivrice Deniz Feneri'nde düzenlendi. İlk olma özelliği taşıyan ve Türkiye'deki 10'u aşkın üniversiteden 40'ı aşkın bilim adamı ve öğrenci-

nin bir araya geldiği toplantıda özellikle genetik, biyoloji ve tıp alanlarındaki teknolojik ve bilimsel gelişmelerin hukuksal boyutu ve biyo-hukuk kavramı tartışıldı. 3'te



# Medipol Üniversitesi Hastanesi'ni Başbakan Erdoğan açtı

Medipol Üniversitesi Hastanesi, Başbakan Recep Tayyip Erdoğan ve kabineden 6 bakanın katıldığı törenle açıldı.

Törene Başbakan Recep Tayyip Erdoğan, Sağlık Bakanı Recep Akdağ, Çalışma Sosyal Güvenlik Bakanı Faruk Çelik, Milli Savunma Bakanı İsmet Yılmaz, Ulaştırma Bakanı Binali Yıldırım, Orman ve Su İşleri Bakanı Veysel Eroğlu, AK Parti Genel Başkan Yardımcısı Mustafa Şentop, Anayasa Komisyonu Başkanı Prof. Dr. Burhan Kuzu, TBMM Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu Başkanı Cevdet Erdöl, İstanbul Valisi Hüseyin Avni Mutlu, AK Parti İstanbul Milletvekilleri Ayşenur Bahçekapılı, Haldun Ertürk ve Prof. Dr. Türkan Dağoğlu, AK Parti Adana Milletvekili Prof. Dr. Necdet Ünüvar, İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı Kadir Topbaş, Sağlık Bakanlığı Müsteşarı Prof. Dr. Nihat Tosun, Sosyal Güvenlik Kurumu Başkanı Fatih Acar, Kamu Hastaneleri Kurumu Başkanı Hasan Çağlı, İstanbul Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Yunus Söylet, Medeniyet Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Yunus Söylet, Bezmialem Vakıf Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Adnan Yüksel, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Musa Duman, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Muzaffer Şeker, İstanbul İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Ali İhsan Dokucu, İstanbul Halk Sağlığı Müdürü Doç. Dr. Mustafa Taşdemir ve Adli Tıp Kurumu Başkan Yardımcısı Dr. Hızır Aşhyürek ile ilçe belediye başkanları, parti yöneticilerinin

de aralarında olduğu 2 bini aşkın davetli katıldı.

Başbakan Recep Tayyip Erdoğan açılışta yaptığı konuşmada, yatırım tutarı 150 milyon doları bulan bu dev sağlık tesisinin Türkiye'ye kazandırılmasında emeği geçenleri tebrik ederek, 4 ayrı bölümden oluşan bu büyük kompleksin 470 yatağı, 246 poliklinik odası ve diğer pek çok özelliğiyle Türkiye'de sağlık alanında standartları oldukça yükseğe taşıdığını belirtti. Sağlık sektörünün, Türkiye'nin uluslararası alanda giderek daha iddialı hale geldiği bir alan olduğunu vurgulayan Erdoğan, açılışını yaptıkları kompleksin bu bakımdan da Türkiye için iftihar vesilesi olacağına inandığını dile getirdi. Erdoğan, yaklaşık 2,5 yıl gibi kısa bir sürede inşa edilerek hizmete açılan bu tesiste helikopter pistinin de bulunduğu anlatarak, acil vakalarda helikopter pistinin modern inişi ve çıkışıyla hastalara o halini hissettirmeyecek donanıma sahip olduğunu dile getirdi.

#### DR. KOCA: SAĞLIKTA İFTİHAR VESİLESİ OLAN BİR YATIRIM

Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Fahrettin Koca, törende yaptığı konuşmada, sağlık sektöründe iftihar vesilesi olan bir hastane yatırımını ülkemizin hizmetine sunmanın büyük gururu ve heyecanını yaşadığını söyledi. Ülkemizde, son dönemlerde gerçekleştirilen sağlık reformlarını, sektörün kapılarını halka olduğu



kadar, uluslararası alana da açan önemli bir hamle olarak değerlendirilen Dr. Koca, "Bugün hep birlikte attığımız bu adım, bu büyük hamleyi oluşturan zincirin önemli bir halkasını oluşturmaktadır" dedi.

#### "BURADA HAYAT VAR"

"Burada Hayat Var" sloganı ile hizmete açılan Medipol Üniversitesi Hastaneler Kompleksi, biri Genel Hastane, diğerleri; Onkoloji, Kalp-Damar Cerrahisi ve Ağız ve Diş Hastalıkları Hastanesi olmak üzere 4 eğitim hastanesinde; 470 yatak kapasitesi, 25 ameliyathane ve 126 yoğun bakım yatağı ile hizmet verecek. **06.10.2012**

## Prof. Dr. Necdet Ünüvar, Medipol'de anılarını anlattı



Medipol Üniversitesi akademik ve idari personelinin katılımı ile 3 yıldan beri her Perşembe sabahı gerçekleştirilen Perşembe Toplantıları, yeni akademik yılın ilk toplantısında Adana Milletvekili ve Sağlık Bakanlığı Eski Müsteşarı Prof. Dr. Necdet Ünüvar'ı ağırladı.

Haliç Yerleşkesinde gerçekleştirilen toplantıda Ünüvar'ı kürsüye davet eden Rektör Sabahattin Aydın, kendisinin Müsteşar Yardımcılığı görevi sırasında birlikte çalıştıklarını anımsattı. Rektör Aydın, aynı zamanda Atatürk Üniversite'nde hocalık yapan Ünüvar'ı gerek akademisyenliği, gerekse yüksek bürokratlığı ve politikacılığı kimlikleri ile ülkemizde nadir bulunan insanlardan biri olarak tanıttı.

"Hekim, Bürokrat ve Siyasetçi Gözüyle Yönetim" konulu bir konuşma yapan Necdet Ünüvar, sözlerine Medipol'e gelmeyi uzun zamandır arzu ettiğini söyleyerek başladı. Ünüvar, çocukluğundan bugüne dek yaşadıklarını, özellikle 2002 yılı sonrasında Sağlık Bakanlığı Müsteşarlığı ve daha sonra milletvekilliği sürecinde kazandığı deneyimleri anları eş-

liğinde anlattı. İnşaat ustası bir babanın ve ev hanımı bir annenin çocuğunu olduğunu slaytlar eşliğinde kaydeden Ünüvar, hekimlikte öğrendiklerini bürokrasi ve siyasette nasıl uyguladığını katılımcılarla paylaştı. **22.11.2012**



Soldan sağa: Doç. Dr. Fethi Kılıçaslan, Doç. Dr. Celal Akdeniz, Prof. Dr. Volkan Tuzcu, Prof. Dr. İrfan Barutçu, Prof. Dr. Muhsin Türkmen, Prof. Dr. Halil Türkoğlu, Prof. Dr. Atif Akçevin, Yrd. Doç. Dr. Bekir Kayhan, Yrd. Doç. Dr. Tijen Alkan Bozkaya, Yrd. Doç. Dr. Cihangir Ersoy.

## Türkiye'nin en deneyimli kalp uzmanları Medipol'de!

Türkiye'nin en önemli kalp kadrosu, son teknoloji ile donatılan Medipol Üniversitesi Kalp Damar Cerrahisi Hastanesi'nde bir araya geldi.

Medipol Üniversitesi Kalp Damar Cerrahisi Hastanesi, alanlarında uzman deneyimli güçlü ekibi, son teknolojiyle donatılmış modern alt yapısı ve ileri tanı ve tedavi yöntemleriyle

yenidoğandan erişkine her yaş grubuna hizmet veriyor. Hastanede, 800 gramlık prematüre bebeklerden 90 yaşındaki hastalara dek her yaşta hastanın kalp sorunlarına her türlü mü-

dahale yapılabilir. Türkiye'de "ilk" defa uygulanan bir yöntemle, açık kalp ameliyatına gerek kalmadan 4 santimetrelük küçük bir kesi yardımıyla gerçekleştirilen kalp ameliyatları ve radyasyonsuz aritmi tedavisi, hastaneyi bir adım öne çıkartıyor. Bilgi ve danışma için: www.medipolmega.com **07.12.2012**

**MEDİPOST**  
İstanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci Gazetesi  
Ocak - 2013, Sayı: 4  
**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**  
Prof. Dr. Gürkan Öztürk  
**Yayın Koordinatörü**  
Ömer Çakkal  
**Grafik - Tasarım**  
Murat Çakır  
Medicom  
**Katkı Sunanlar**  
Abdülkadir Yıldız, Afra Baş, Ahsen Peker, Ayşe Sena Güllüoğlu, Burak Kaplan, Emine Gül Doğanay, Enes Gültekin, Enes Yazar, Feride Ağır, İbrahim Kırhan, Mahmut Cemal Arıcı, Münire Yücekaya, Neda Ghadiri Afshar, Nihan Bıyıklı, Nurhayat Elif Sifil, Zaferullah Yıldırım, Zeynep Şencan  
**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

# İlk "biyo-hukuk" toplantısını Medipol düzenledi

"Milletlerarası Özel Hukuk Perspektifiyle Biyo-hukuk" başlıklı "4. Milletlerarası Hukukçular Toplantısı", İstanbul Medipol Üniversitesi'nin himayesinde Çanakkale'de gerçekleştirildi.

10'a yakın üniversiteden 40'ı aşkın bilim adamı ve öğrencinin katılımı ile 6-8 Eylül tarihlerinde Çanakkale'nin Ayvacık İlçesinde Bektaş Köyü'ndeki Sivrice Deniz Feneri'nde düzenlendi. Türkiye'deki 10'u aşkın üniversiteden hukuk ve tıp fakülteleri öğretim üyelerinin dördüncü kez bir araya geldiği toplantıya İstanbul Medipol Üniversitesi Hukuk Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yücel Sayman ev sahipliği yaptı. 3 gün boyunca 9 tebliğin sunulduğu toplantıda özellikle genetik, biyoloji ve tıp alanlarındaki teknolojik ve bilimsel gelişmelerin hukuksal boyutu ve biyo-hukuk kavramı tartışıldı. Kongrede, "Bilimsel gelişmeler ve teknoloji, insan türünün evrimini tehdit mi ediyor? Embriyo ve kök hücreler üzerindeki bilimsel araştırmalara getirilen yasaklar, değer olarak insanı mı koruyor? Bilimsel gelişmeler ve teknoloji, yeni toplumsal yapılanmaları gerekli kılıyor mu? Cinsel birleşme dışında, örneğin insan kopyalaması tekniğiyle üreyen çocuk, insan türünün üyesi sayılacak mı? Hukuk, var olan anlayış çerçevesinde bilimsel gelişmelerin yaratacağı sorunları çözmeye yeterli mi? Yoksa yeni bir hukuk mu gerekiyor?" sorularına yanıtlar arandı.

Kongrede İstanbul Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr.



Sabahattin Aydın, Hukuk Fakültesi Dekanı Mehmet Akif Aydın, Hukuk Fakültesi Öğretim Üyeleri Prof. Dr. Yücel Sayman ve Yrd. Doç. Dr. Levent Korkut, Tıp Fakültesi Öğretim Üyeleri Prof. Dr. Gürkan Öztürk, Prof. Dr. Tangül Müdok ve Doç. Dr. Lütfü Hanoğlu, Koç Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ayfer Uyanık Çavuşoğlu ve İstanbul Ticaret Üniversitesi Öğretim Üyesi Dr. Ebru Şensöz tebliğlerini sundular.

Yaklaşık 1,5 saat süren her tebliğin ardından birer saati aşan hararetli tartışmalar yaşandı. Prof. Dr. Gürkan Öztürk ve Prof. Dr. Tangül Müdok tebliğlerinde organ ve insan kopyalama gibi girişimlerin aile ve soy bağı gibi konularda meydana getireceği hukuki sorunlar konusunda hukukçuları uyarırken toplantının

ev sahibi Prof. Dr. Yücel Sayman, bildik hukuki normların yıkılıp hukukun yeniden inşa edilmesi gerektiğini söyledi. Toplantıda teknolojik gelişmelerin etik, sosyal ve dini konularla çatıştığı konular da ele alındı.

6 Eylül Perşembe sabahı başlayan tebliğler ve Sivrice Deniz Feneri'ndeki "Hoş Geldiniz Yemeği" ile açılan toplantı, 8 Eylül Cumartesi akşamı, toplantının ev sahibi Yücel Sayman'ın Bektaş Köyü'nün tepelerinde eskiden koyun ağılı iken satın alıp restore ettiği taş evindeki kokteyl ve ardından toplantının yapıldığı salonun bahçesindeki akşam yemeği ile sona erdi. Yemeğin ardından, toplantının misafirlerinden TRT Ses Sanatçısı İnci Yaman repertuarından şarkılar seslendirdi.

09.09.2012

## Adli tıp uzmanı Prof. Yorulmaz, ilginç vaka örneklerini anlattı



Türk Tıp Öğrencileri Uluslararası Birliği (TurkMSIC) üyesi Medipol öğrencileri, "adli tıp ve insan hakları" konusunu gündeme taşıdılar.

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Coşkun Yorulmaz, meslek yaşamı boyunca karşılaştığı ilginç vaka örneklerini Medipol öğrencilerine anlattı. Yorulmaz, slaytlar eşliğinde yaptığı konuşmasında

adli tıp uzmanı hekimlerin insan hakları ihlallerini önlenmesinde büyük bir rol üstlendiklerini kaydetti. Yorulmaz, hekim adaylarının insan haklarına daha geniş bir perspektiften yaklaşması gerektiğini de sözlerine ekledi.

10.12.2012

## Medipol personeli ve öğrenciler Süleymaniye'ye karşı iftar yaptı

Medipol Üniversitesi Tanıtım Günleri'nde görev alan akademik ve idari personel ile öğrenciler iftar sofrasında buluştu. Ev sahipliğini Genel Sekreter Yardımcısı Zeki Ağralı'nın yaptığı iftar, 5. Kat lobisinde Süleymani-

ye ve Haliç manzarasına karşı yapıldı. Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi Doç. Dr. Hanefi Özbek, yemekten sonra tamburu ile Türk Sanat Musikisinden şarkılar seslendirdi.

01.08.2012



## Medipol öğrencileri Cehennem Şelalelerine gitti

Doğa ve Su Sporları Kulübü, bu yılki etkinliklerine trekking sporu ile başladı.

İstanbul Ormanlarının gizli İnkalmış güzelliği Cehennem Şelalelerine düzenlenen yürüyüş boyunca 13 km'lik parkur kat edildi. Şelaleler ve dereler ile bezeli orman içinde doğayla iç içe geçirilen gün sonunda, alabalık çiftliğinde yenen akşam yemeği ile gezi noktalandı ve İstanbul'a geri dönüldü.

## FOTOĞRAF YARIŞMASI

# BU BENİM ÜNİVERSİTEM

Hayat senin çekim alanında...  
Haydi bas deklanşöre!



ODÜLLER: Fotoğraf Makinesi - Digital Çerçeve - Flash Disk - Puzzle



DETAYLI BİLGİ VE BAŞVURU İÇİN:  
Sağlık Kültür ve Spor Dairesi  
kavacik@medipol.edu.tr  
Tel: 0212 453 49 30 (Haliç Kampüsü)  
Tel: 0216 661 33 30 (Kavacık Kampüsü)



## Kavacık'ta eğitim başladı

Medipol Üniversitesi Kavacık Yerleşkesinde eğitim başladı. Hocalar ve öğrenciler ilk derslerine girdiler.

6 adet servis sabah 8, akşam 16.30'da hareketle öğrencileri Haliç Kampüsüne götürüp getiriyor. Yaklaşık 800 öğrencinin eğitim

gördüğü Kavacık Yerleşkesinde okul binası ve kız yurdu binası 3 ay gibi kısa bir sürede 450 işçinin yoğun çabası ile hazırlandı. 35 dönüm arazi üzerine kurulu olan yerleşkede, araştırma laboratuvarı ve çevre düzenlemesi çalışmaları sürüyor. 30.10.2012



## Beslenme öğrencileri, 1'leri çay partisinde ağırladı

Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2 ve 3. sınıf öğrencileri zarif bir etkinliğe imza atarak, 1. sınıfları "Tanışma Çayı"nda ağırladı.

Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu ve bölüm hocalarının, 2 ve 3. sınıf öğrencileri ile birlikte organize ettikleri etkinlik için tüm Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri Kavacık Yerleşkesinde hazır bulundu. Rektör Sabahattin Aydın'ın da eşlik ettiği öğrenciler, ilk olarak "Dün-

den Bugüne Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü" isimli sunumu izlediler. Sunumda son üç yılın etkinlik fotoğrafları yer aldı. Amfide düzenlenen konuşmaların ardından birçok firmanın katıldığı yiyecek servisine geçildi. Etkinlikte öğrenciler, hocaları ve arkadaşları ile bol bol fotoğraf çekti. 30.11.2012

# Teknik altyapıda emniyetten ödün vermiyoruz



Medipost'un ilk sayısından beri geri hizmetlerde görev yapan personelimiz ile röportajlar yapıyoruz. Bu kez sırada teknik servisimiz var. Medipol yerleşkelerindeki ısıtma, soğutma, havalandırma, aydınlatma ve su tesisatı da dahil her türü teknik altyapıdan sorumlu Teknik Servis ekibi toplandı Medipost objektifine poz verdi. Ekibin lideri Alper Yıldız ise sorularımızı yanıtladı.

## MEDIPOST

### Alper Yıldız kimdir, Medipol öncesi neler yapmıştır?

Aslen Iğdırliyim. Babam memurdu, ilk ve ortaöğrenim yıllarımda pek çok şehirde bulundum. Iğdır Lisesi'nin ardından Kütahya'da elektrik bölümü okudum. 1999'da mezun olduktan sonra kendi işyerimi açtım. Kısa bir süre çalıştıktan sonra askere gittim. Kıbrıs'taki askerlik görevim sonrasında İstanbul'a geldim. 2003 yılında özel bir hastanenin teknik altyapısından sorumlu kişi olarak göreve başladım. Orada, bir kurumun teknik altyapısının çok çok geniş bir alan olduğunu öğrendim. Her biri uzmanlık alanı olan telefonculuktan datacılığa, asansörden klimaya, havalandırmadan yangın tesisatına, aydınlatma su tesisatına kadar her birinin başına bir mesele olduğunu anladım. Tüm bu sistemleri yöneten dijital sistemlerin kurulması ve yönetimini öğrenmeye çalıştım. 3 yıl önce oradan ayrıldım ve Medipol'de çalışmaya başladım. Haliç Kampüsümüzün inşaat halinden bugüne dek Medipol'de görev yapıyorum.

### Teknik servis ekibimizde kaç kişi çalışıyor? Personelin uzmanlık alanları ve donanımları nedir?

Haliç'te 2 kadrolu, 2 stajyer olmak üzere 4 arkadaşımız bana eşlik ediyor. Kavacık'ta ise bir arkadaşımız görev yapıyor. Murat Tekmen aslen tornacı hevesi ve becerisi ile elektriğe de yatkın bir arkadaşımız. Burak Özcan teknik

lise, elektronik bölümü mezunu ve Medipol'den önce daha çok elektriğin mekanik kısımlarında çalışmış bir arkadaşımız. Motor, pompalar, klima gibi alanlarda çalışmış. Diğer 2 arkadaşımız ise Kadirga Endüstri Meslek Lisesi öğrencisi ve bizde haftanın 3 günü görev yapıyorlar. Kavacık'taki işleri şu anda Serkan Kalaycı isimli arkadaşımız yürütüyor ama biz sürekli gidip gelerek kendisine katkı sunuyoruz. Serkan da elektronik bölümü mezunu. Biliyorsunuz Kavacık Yerleşkesinde halen çalışmalar sürüyor ve inşaat ekibi tarafından teknik altyapı henüz bize tam olarak devredilmiş değil. Burayı yeni görevlilerle takviye etmeyi planlıyoruz.

### 3 yıl önce göreve başladığınızda teknik altyapı olarak nasıl bir Medipol vardı? Bugün durum nedir?

2,5 yıl kadar önce bazı arkadaşlarımızın aracılığı ile Medipol ile tanıştım. Medipol'e ilk geldiğimde devam eden bir inşaat ile karşılaştım. Eğitimin başlamasına sadece birkaç ay kalmıştı ve binada restorasyon çalışmalarında kaba inşaat halen bitmemişti. Tabi hızla kolları sıvadık. Binanın teknik altyapısını tanıdım ve sorunlarla ilgili çözüm noktasında projeler geliştirdik. Sorunlar ve eksikler çoktu ama bürokrasiye takılmadan sorunları hızla çözdük. Bunda üniversite yönetiminin sorunları öteleyen değil çözen vizyonunun katkısı büyük. 2010'un Ekim ayı idi sanırım eğitim başladığında.

Doğalgaz bağlantısında sorunlar vardı. Havalandırma tam çalışmıyordu. Sistem hızla kuruldu, eksikler giderildi ve personelin ve öğrencilerin sistemi anlamaları noktasında gerekli çalışmalar yapıldı. Bugüne geldiğimizde binada ısıtma, soğutma, telefon, internet, yangın söndürme sistemleri açısından kayda değer bir sorunumuz yok. Bütün odalarımızda ısıtma, soğutma, havalandırma, yangın söndürme sensörleri mevcut.

Binanın doğu ve batı yönünde iki adet yangın çıkış merdiveni mevcut. İnternet erişimi olan herhangi bir bilgisayarından hatta cep telefonumdan binadaki ısı, havalandırma ve tüm sistemleri kontrol edebiliyorum ve müdahale edebiliyorum.

### Kavacık Kampüsü açıldı. Teknik altyapı noktasında orada durum nedir?

Eğitimin başladığı gün bazı eksiklerimiz vardı. Oldukça hızlı ilerleyen bir inşaat sürecine rağmen eğitim bazı eksiklerle başladı. Ancak bugün itibarıyla internet, ısıtma-soğutma, havalandırma, aydınlatma ve su tesisatı gibi temel noktalarda sorun yok. Hatta kampüste internet hızı 60 mgbt ki bu oldukça hızlı bir internet erişimi demek. Kız ve erkek yurtlarında

da 24 saat sıcak su mevcut. Haliç Kampüsümüzde bir trafomuz var ama bu trafo bize değil BEDAŞ'a ait. Kavacık'ta ise gerekli trafo köşkleri inşa edildi ve kendimize ait trafolar kuruluyor. Bu da demek oluyor ki, kampüslerimizin bulunduğu semtlerde elektrik kesintilerinden binalarımız etkilenmeyecek. Medipol'de her ne olursa olsun emniyetten ödün vermiyoruz. Örnek vermem gerekirse çok büyük bir maliyet farkı olmasına rağmen hiçbir binamızda halogen-free yani halojeniz kablo dışında kablo kullanmıyoruz. Halojeniz kablo yanmayan ya da yansa da insanı zehirlemeyen bir özelliğe sahip kablodur. Teknolojiyi olabildiğince üst noktada kullanıyoruz. Otomasyon sistemimiz yoğun teknoloji ile çalışıyor.



# Hız. Mevlana çok iyi bir gurme



Fotoğraflar: YASEMEN VELİOĞLU

**Türk mutfağının gurmelerinden Dr. Nevin Halıcı Hocamıza kahvaltıya gittik. Caddei- Kebir'deki evinde kapı komşusunu ağırlar gibi sıcacık bir misafirlikle bizi ağırlayan Nevin Hoca'dan neler öğrendim neler: "Hz. Mevlana çok iyi bir gurmedir. Tutmaç, patlıcan salatası, un helvası, aşure, sirkencebün şerbeti ve yoğurt, Mevlevi sofrasının olmazsa olmazlarından"**

ve Hilal Hoca geldiler. Onlar da yağmurdan nasiplerini almışlardı. Hemen sonra da Kübra Hoca ile Tıp Fakültesi Biyokimya Anabilim Dalından Yrd. Doç. Dr. Türkan Yiğitbaşı Hoca geldiler. Sonra nihayet sofraya oturduk.

Yemekte börekler, çaylar bir-biri ardına gidip geliyordu. Keçi sütünden yapılmış özel peynirler, otlu köy peynirleri, tereyağları, çeşit çeşit reçeller, cevizler, bademler, ev yapımı soslar Nevin Hoca'nın kendi elleriyle mayaladığı çörek otlu yoğurt ve Muazzez Hoca'nın mahalle fırınından aldığı karışık tahıllı ekmekler... Türkan Hoca'nın kurabiyeleri de zaten zengin olan kahvaltı masasına ayrı bir lezzet kattı.

Yemek yerken ortamın sıcaklığı hepimizi etkiledi. Kahkahalar, konuşmalar arttıkça aramızdaki öğretmen-öğrenci duvarının yıkıldığını gözlemledim. Adeta bir araya gelip keyifli vakit geçiren, bu esnada da yeni şeyler öğrenen bir sohbet grubunun içindeymiş gibi hissettim kendimi... Hatta Türkan Hoca bir ara, "Sanki o meşhur kadın günlerindeyiz" dedi ve hepimizi güldürdü. Bir yandan yemeklerimizi yerken bir yandan da Nevin Hoca'ya hayatına dair sorularımı sıralamaya başladım.

## Bozkırın birleştirdiği kadınlar

"Hocam 30 yaşınızdan sonra yükseköğrenime başladım" dedim. Nevin Hoca hemen anlatmaya başladı. "Evet. Ben Konya'da

doğup büyüdüm. Bizim yörede kızların okutulması öyle pek alışılmış bir şey değildir. İki kız, üç erkek kardeşlik ve erkekler özel kolejlere giderken biz kızlar ne kadar üzülsek de evde kalmak zorundaydık! (Burada 40 yılda bozkırda pek bir şeyin değişmediğini anladım. Nevin Hoca'mla hemşehri olmamızın yanı sıra kader birliğimizde vardı. Ortaokul ve liseyi kendi çabalarımla açıköğretimden bitirip Medipol'e gelmem kolay olmamıştı...) Annemiz bu zamanlarda biraz olsun neşelenelim diye bize özel dersler aldırmağa başladı. Ben de bağlama çalmayı ve İngilizceyi bu dersler sayesinde öğrendim. Feyzi Ağabeyim (Feyzi Halıcı son dönem şairlerimiz ve siyaset adamlarımızdan biri) senatör olup Ankara'ya yerleşti ve o dönemde yengem bir kalp rahatsızlığı geçirdi. Aile Ankara ya abimlerin yanına gitmemi kararlaştırdı ve ben de bu sayede Gazi Üniversitesi Ev Ekonomisi ve Beslenme Bölümünü okuyup bitirdim."

## "Hz. Mevlana çok iyi bir gurme"

Sözü Nevin Hoca'nın *Sufi Cuisine* adını verdiği kitabına getirmek istedim. Doğrusu Türkiye'de ne denli tanınır bilmiyorum ama Avrupa'da oldukça ses getirdi bu kitap. Hatta Mevlana yemekleri eşliğinde ünlü İngiliz ailelerine bir seminer bile verdi

Nevin Hoca. "Evet. Mevlana'ya hep çok büyük bir sevgi ve saygı beslemiştir" diye başladı sözüne Nevin Hoca: "Uzun araştırma ve çalışmalarım neticesinde *Sufi Cuisine* çıktı ortaya. Mevlana herkesçe tanınması gereken önemli bir tasavvuf insanı. Din, dil, ırk ayrımı yapmadan tüm insanlığı kucaklamış, 13. yüzyılda dünyaya evrensel barış mesajı vermiş bir Allah dostu. Mevlevi mutfağı, Mevleviliğe giren talebelerin yani müritlerin manevi mesafeler kat etmelerinde önemli bir yer tutmakta. Aynı zamanda Hz. Mevlana çok iyi bir gurme. Tutmaç, patlıcan salatası, un helvası, aşure, sirkencebün şerbeti ve yoğurt, Mevlevi sofrasının olmazsa olmazlarından"

Mevlana'nın bu yönünü hayranlıkla dinliyorum Nevin Hoca'dan. Ayrıca Mevlana'nın gül yapraklı marul salatasını da sofrasından eksik etmediğini öğreniyorum. Nevin Hoca da yerli, yabancı konuklarına bu salatayı yapıp ikram ettiğini anlatıyor.

## Hacı Bektaş-ı Veli'nin kazanı

Yemek esnasında salona göz gezdirirken yemek büfesinin üstünde üç farklı kap dikkatimi çekiyor. Bunlardan biri, sapları çift vav şeklinde olan siyah bakır bir kazan. Kazanın aslının Hacı Bektaş-ı Veli türbesinde olduğunu öğreniyoruz. Diğerleri ise aslı Ahmet Yesevi türbesinde bulunan aşure kâsesi ve eski zaman İstanbul'unda aşure dağıtılan cam bir ibrik. Aşure köşesi de hocamızın evinde tarihe açılan pencerelerden biri sanki. Onları incelemek yüzyıllar ötesine yolculuk yapmamıza neden oldu.

## "Her kadın kendi yöresel lezzetlerini bilmeli"

Konuşmak istediğim bir konu daha var. "Hocam bir röportajınızda Türk yemek kültürünün ev hanımları tarafından yaşatıldığını söylüyor ve her Türk kadınının bilmesi gereken 10 yemekten bahsediyorsunuz. Bunlar arasında baklava, aşure, helva da var" diye sözü açıyorum. Nevin Hoca devam ediyor: "Evet, ben bir Türk kadınının kendi mutfağını konuklarına en iyi şekilde sunması

gerektiğini düşünüyorum. Yurtdışına gittiğinizde ya da yabancı konuklarınızı ağırladığınızda bu insanlar bizden tiramisü yapmanızı beklemiyorlar. Baklava, şerbet, helva yemek yani Türk yemek kültürünü görmek istiyorlar. Bu bağlamda her Türk kadını kendi yöresel veya milli lezzetlerinin belli başlı olanlarını bilmelidir. Kültürümüzü sınırlar ve çağlar ötesine ancak bu şekilde aktarabiliriz." Hayranlıkla dinlediğim cevabının ardından bir soru daha soruyorum: "Hocam siz Türkiye'de adeta bir yemek seyyahı gibi tanınıyorsunuz. Yöre yöre geziyorsunuz ve artık unutulmaya yüz tutan yemekleri yeniden gün ışığına çıkarmaya çalışıyorsunuz." Cevabı hayranlığımı bin kat artırıyor: "Ölmeden önce bizden sonra gelecek nesiller için yemek kültürleriyle ilgili ulaşılabilir bir kaynak bırakmak istiyorum. Şu anki yegâne gayem bu. Bu kadar çalışmamın nedeni de, gençlerin ileride ellerinin altlarında bir kaynağa sahip olmalarını istememden. Türk mutfağı kitabım kızların çeyizlerinde olmazsa olmaz cinsten."

## Finali ucu aşığı sarkık bakır cezveden kahve ile yaptık

Sohbet öylesine tatlıydı ki sofradaki kimse kalkmak istemiyor, herkes kendi yöresinden ve repertuarından yemek tarifleri sıralıyordu. Karaman, Ermenekli olan Türkan Hoca arabaşı çorbası ve batırığı anlatırken, Karadenizli olan Hilal Hoca pancar çorbasının püf noktalarından bahsediyordu. Vaktin epeyce ilerlediğini fark ediyoruz ve şöyle bol köpüklü bir Türk kahvesiyle ziyaretimizi sonlandırmak istiyoruz. Bitmesini hiç dilemesek de.

Bir acı kahvenin 40 yıl hatırı vardır derler ya, mutfağa girip hocalarım ve arkadaşlarım için elimden geldiğince lezzetli bir kahve hazırladım. Nevin Hoca'nın ucu aşığı sarkık bakır cezvesinde pişirdim kahveyi. Hocalarım kahvelerini yudumlarken, "40 yıl hatırlanacak bir gün olması dileğiyle" dedim içimden...

Türk mutfağının yol haritasını belirleyen, alanının duayenlerinden biri olan Dr. Nevin Halıcı, bu senenin başından beri Medipol'de derslere girmeye başladı. Gastronomi sayfasının editörü olarak kendisi ile bir röportaj yapmasam olmazdı. Yağmurlu bir pazar sabahı, arkadaşım Yasemen ile kahvaltıya davetli olduğumuz Nevin Hoca'nın İstiklal Caddesi'ndeki evine ulaştık.

Kapıda bizi Nevin Hocam karşıladı. "Hoş geldiniz kızlarım" dedi samimi haliyle. Evi geçmeye koyulduk. Nevin Hoca'nın odasında gözümüze duvarda ve zeminde bulunan el dokuması halılar iliyor. Bu halılar Konya'da halı tüccarı olan rahmetli babasından kalma. Halılara bakarken çocukluğum geçiyor gözlerimin önünden. Halıtezgâhları, boya kazanları, küçücük ellerimle ipleri boyamak için topladığım sarmaşıklar, gelincikler ve damın dibinde her zamanki yerinde ip eğiren rahmetli babaannem...

## O meşhur kadın günlerindeymişiz gibi

On buçuğa doğru Muazzez Hoca

## Sufi Cuisine Batılı gurmelerin gözünü Konya'ya çevirdi

Nevin Hoca'nın Mevlevi felsefesine büyük bir ilgisi var. Hatta sadece araştırıp kaleme almamış, adeta onu kişiliğiyle yoğurmuştu. Son derece mütevazı olduğu için kitapları ve yurtdışındaki başarıları ile ilgili fazla konuşmasa da kendisinin bu güne kadar yazılmış ve çoğu İngilizceye çevrilmiş 9 kitabı bulunmakta. 1986'da İngiltere'de, City Of Guilds Of London Institute'den *The Cookery Certificate* diploması aldı. 1991'de Selçuk Üniversitesi'nde *"Konya'da Geçmişte ve Günümüzde Hazırlanan Kışlık Yiyecekler Üzerine Bir Araştırma"*

konulu çalışmasıyla master; 1997'de Gazi Üniversitesi'nde *"Karadeniz Bölgesi Yemekleri Üzerine Bir Araştırma"* teziyle doktora programlarını tamamladı. Ülkemizin muhtelif yerlerinde 20 yılı aşkın süre öğretmenlik yaptı. *Sufi Cuisine* kitabının yayımlanmasının ardından ünlü İngiliz televizyonu BBC'de yayına katılan Nevin Hoca, dünyaca ünlü yemek eleştirmenlerinin gözlerini Türkiye ve Konya'ya çevirmesine neden oldu. Ayrıca Oxford Üniversitesi'nde çeşitli seminerler veren hoca, halen Zaman Gazetesinde köşe yazarlığı yapmakta.

# Hemşirelerin stajlarda karşılaştığı sorunlar

Vaka-i adliyeden sayılan elimize iğne batmasından başlayan bir dizi sorunlar, açık yarımıza mikrop bulaşması hatta psikolojik rahatsızlığı olan bir hastanın şiddetine maruz kalmaya kadar gidebilir. Kıdemli sayılabilecek bir hemşirelik öğrencisi olarak, arkadan gelen arkadaşlarıma faydalı olabilmek amacıyla bu sorunlardan bazılarını derledim.

Hemşirelik öğrencileri stajlarda pek çok sağlık sorunuyla karşı karşıya kalabilirler. Özellikle 1. sınıfta ilk kez staja çıkan arkadaşlarımız deneyimsizlikten, staj heyecanından bazı dikkatsizlikler yapabilir. Ancak topluma faydalı olmak ve insanlara sağlığını kazandırmak için yaptığımız görevimizden bizi alıkoymayacak olayların yaşanmasını istemeyiz. Mesleğimize ilk adım olan stajyerlik dönemi; büyük sorunlara mal olmayan, küçük hatalar yaparak doğruları öğreneceğimiz bir zaman dilimidir. Bu zamanda bize, hocalarımız ve deneyimli hemşireler yardımcı olmaktadır. Fakat kendi hatalarımızı tahlil etmemiz, öğrenmenin en iyi yollarından biridir. Tüm öğrencilerin de bildiği gibi stajyerlik süresini iyi değerlendirmek bizim elimizde. Kıdemli sayılabilecek bir hemşirelik öğrencisi olarak, arkadan gelen arkadaşlarıma faydalı olabilmek amacıyla bu sorunlardan bazılarını derledim.

## 1. Enjeksiyon esnasında görülen problemler

Sık rastlanılan sorunların başında ele iğne batması geliyor. İğneyi hazırlarken ucunun batması durumu risk taşımaz. Önemli olan kullanım sonrası bu durumun yaşanmasıdır. Bu sorunla, en çok aşağıdaki durumlarda karşılaşılır:

- İğnenin kapağını kapatırken
- Kullanıma hazırlamak ve sonlandırmak için iğne ucunu çıkarırken
- Kullanım sonrası iğne kapağını kapatırken
- İğne ucunu sharpbox atmak için tekrar çıkartırken.

Peki, bu durumun önüne nasıl geçebiliriz? Öncelikle eldivensiz enjeksiyon yapmamalıyız. Yavaş-

ça ve özen göstererek aşamalar takip edilmelidir. İğne ucunu sharpbox'ın içine takıp çıkarmalıyız. Kendi elimizle iğne ucunu çektiğimizde, kapağından çıkıp elimize batma olasılığı çok yüksektir.

## 2. Hastayla temas ederken açık yaramızın bulunması

Vücudumuzun hastayla temas eden bölgelerinde açık yaramızın bulunması, hem hasta hem de hemşireler için maksimum risk taşıyan bir durumdur ki bu problem de sık görülmektedir. Hasta vücudundan bize bulaşabilecek kan, idrar gibi herhangi bir vücut salgısı, hastalık bulaşmasına neden olabilir. Bu sorunla, en çok aşağıdaki durumlarda karşılaşırız:

- Elimizde açık yara olduğu zaman hasta vücuduna eldivensiz dokunmak
- Dezenfektan kullanmadan hastalara dokunmak
- Hastanın vücuduna temas ederken eldivenimizin olmaması
- Karantinadaki hastaların odasına girerken maske, önlük ve eldiven giyilmemesi
- Hasta odasından çıktığımızda malzemeleri atık kutusuna atmamak
- Ellerimizi dezenfektanla temizlememek.

Bu sorunun önüne geçmek için damlacık yoluyla bulan bir hastalığı olan hastalara maskesiz ve eldivensiz yaklaşmamalıyız. Ameliyathane stajlarında kullanılan kesici ve delici aletlere dokunurken batma, kesme gibi durumlar söz konusu olduğu için özenli davranmalıyız. Hastalıkların bulaşmaması için ameliyat sonrası kullanmış olan aletlere eldivensiz dokunmamalıyız. Stajlara başladığımızda mutlaka aşı-



larımızı yaptırmış olmalıyız. Stajda başımıza bu gibi bir gelmesi durumunda paniğe kapılmamalı, servisimizde bulunan hemşireye veya hocalarımıza bildirmeliyiz. Gerekli testleri yaptırarak önlemimizi almalıyız.

## 3. Psikolojik rahatsızlığı olan hastalara yaklaşım

Psikolojisi bozuk hastalarla iletişime geçerken oldukça dikkatli olunmalıdır. Hastaya nasıl yaklaşacağımızı bilmeden kesinlikle iletişime geçmemeliyiz. Çünkü hasta öfke içeren tepkiler gösterebilir ve bize saldırabilir. Bu sorunla, en çok aşağıdaki durumlarda karşılaşırız:

- Hocalarımızdan yardım almadan iletişime geçmek
- Hasta hakkında kesin bilgi edinmeden odasına girmek

Sorunları minimize etmek için hasta hakkında eksiksiz bilgi edindikten sonra kesin bir yaklaşımda bulunmalıyız. Aksi bir durumla karşılaştığımızda sakinliğimizi korumalı ve yakınımızda bulunan hemşirelerden yardım istemeliyiz. Hastayı kızdıracak ve öfkeye yol açacak sözlerden, davranışlardan kaçınmalıyız.

## 4. Hemşireler üzerinde görülen genel problemler

Yukarıda saydığımız hasta ve malzemelerle yaşadığımız sorunların dışında kişisel problemler de bulunmaktadır. Bunların ilki, servislerde gün boyu ayakta durmamız sebebiyle yaşanan bacak ve bel ağrılarıdır. Bunlar strese yol açmakta ve performansı etkilemektedir. Fiziksel ve işsel sorunlara yol açan uykusuzluk ve ağrıları önlemek için servis aralarında dinlenmek gerekir. Ancak bunu, işlerimizi aksatmayacak şekilde konsantremiz dağılmadan yapmalı ve kısa tutmalıyız.



# Alzheimer

NEDA GHADİRİAFSHAR ECZACILIK 3

Alzheimer hastalığı en sık görülen demans nedenidir. Nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Etkin bir tedavisi de yoktur.

Ancak bazı yöntemler, belirtileri azaltabilmekte ve hastaların yaşam kalitesini artırabilmektedir. Alzheimer hastalığında bazı beyin bölgelerinde asetil kolin yetersizliğinin saptanması, bu nörotransmitterin seviyesinin artırılması veya kolinesterazın inhibasyonunun hastalığı tedavi edeceği görüşüne neden olmuştur.

Alzheimer hastalığının gelişiminde ortaya konan kesin risk faktörleri; yaş, aile öyküsü ve kişinin APOE s4 aleline sahip olmasıdır. Bunlardan yaş en önemli risk faktörü olup hastalığın prevalansı 65-85 yaşları arasında her beş senede bir iki katına çıkmaktadır. Hastalığın diğer faktörleri ise, kadın cinsiyeti, düşük eğitim seviyesi ve fazla bilişsel aktivite gerektirmeyen işlerde çalışma, Down Sendromu, bilinç kaybına neden olan kafa travması, Miyokard infarktüsü öyküsü, arteriosklerotik karotid hastalığı, hipertansiyonu, arterial fibrilasyon, insülin bağlı diyabet hastalığıdır.

## Alüminyumun Alzheimer hastalığında etkisi

Ağır metaller, metalik özellik gösteren, göreceli olarak yüksek yoğunluğu sahip, düşük konsantrasyonlarında bile toksik etki gösterebilen elementlerdir. Alüminyum büyük bir kısmı kemik ve akciğer olmak üzere çeşitli dokularda depolanır. Fazlası da böbrek yolu ile dışarı atılır. Vücuttaki alüminyum fazlası oksidatif strese neden olur. Alüminyum, birtakım biyomoleküllerin oksijen donörlerine bağlanmakta, merkezi sinir sisteminde intrasellüler kalsiyumun hareketini bozmakta, ATP kullanılan tepkimelerde magnezyum yerini geri dönüşümsüz olarak almaktadır. Alüminyumun beyin hücrelerinde birikimi; Alzheimer, parkinson, kemik yumuşaması, hemoglobinin sentezini inhibe ederek anemiye neden olmaktadır.

## Tedavi

Alzheimer hastalığının (AH) primer tedavisi, hastalığın hafıza ve bilişsel semptomlarına odaklanmış olup, semptomatiktir. İkinci tedavisi ise hastalığın seyri sırasında ortaya çıkan

depresyon, bulantı, ajitasyon ve uyku bozukluğu gibi bulguların gidermesini amaçlayıp hastanın yaşam kalitesini artırıcı, bakımını destekleyici özelliktedir.

Alzheimer hastalığının ilaçla tedavisinde üç temel grup ilaç vardır: bu gün temel ilaç grubunu merkezi kolinerjik ilaçlar (kolin esteraz inhibitörleri - rivastigmin, takrin, donepezil ve metrifonat) oluşturmaktadır. Bu ilaçlar eksilen asetil kolin'i artırarak kısmi bir etki oluştururlar.

Nörotaksik maddelerin inhibisyonu, hastalığın erken tanı durumunda engellenmesi ve ilerlemesinin durdurulması için en fazla unutulmuş tedavi biçimini oluşturmaktadır. Bunun için Monoamin oksidaz inhibitörleri - Monoamin oksidaz inhibitörleri - E vitamini vb. pek çok madde denenmektedir. Bu tür maddelerin oluşturacağı Antioksidan etki ile hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilir. Deneysel modellerde B amiloid oluşumunu engellemektedir. Ancak bu tedaviler hala deney aşamasındadır.

Çin'de yüzyıllar boyu ginkgo biloba yapraklarının ekstresinin beyin için yararlı olduğuna inanılmış ve kullanılmıştır. Klinik öncesi çalışmalar, bu maddenin antioksidan ve antiinflamatuvar etkisinin olduğunu düşündürecek bazı ip uçları ortaya koymuştur. Özellikle bazı besinlerin beynimiz için çok özel faydaları vardır. Bazı besinlerin beynimiz için özel faydaları olabileceği düşünülse de henüz kesin kanıtlar yoktur.

## Balık, ceviz, kırmızı-siyah meyveler

Balık ve ceviz, beyin dostu besinlerin ilk sırasında yer alıyor. Bu ikiliye keten tohumunu, çörek otu ve susamı da eklemek lazım. Bu besinlerin tamamı güçlü birer omega-3 deposudur. Beyin dostu diğer besinlerin arasında böğürtlen grubu da var. Böğürtlen, yaban mersini, çilek bunların en önemlileridir. Ortak özellikleri ise antioksidanlardan, antosiyaninlerden zengin olmalarıdır. Antosiyaninler belleği koruyan, beyin hücrelerinin gücünü, kuvvetini arttıran, güçlü, doğal pas gidericiler olarak biliniyor. Üzüm çekirdeğiyle özellikle resveratrol'den zengin olması nedeniyle beyne ilaç gibi geliyor. Et, çay, zerdeçal ve tarçın da tavsiye ediliyor.



# Arap baharı ve Ortadoğu'da değişim rüzgârı



Tunus'ta üniversite mezunu sokak satıcısı Muhammed Bouazizi'nin kendini yakmasıyla fitili ateşlenen süreç, Kuzey Afrika'dan Ortadoğu'ya sıçramış durumda. Koltuğunu bırakmamak için Kaddafi'den sonra en kanlı direnişi gösteren Esed'in ülkesinde mezhepsel ayrılıklardan ötürü kriz, kaosa dönmüş durumda.

ZAFERULLAH YILDIRIM HUKUK 1

Tunus'ta üniversite mezunu sokak satıcısı Muhammed Bouazizi'nin kendini yakmasıyla fitili ateşlenen süreç, Afrika coğrafyasındaki Müslüman kimliğine sahip ülkelerden Ortadoğu coğrafyasına sıçramış durumda. Yolsuzluklar, siyasi iktidarsızlık, kamuoyu güvensizliği, hukuk sistemindeki özgüven kaybı, işsizlik, gıda enflasyonu, ifade özgürlüğünde kısıtlama gibi nedenler, insanları farklı bir yönetim arayışına itekledi. Daha iyi bir yaşam arayışı Tunus'tan Sudan'a; Yemen'den Bahreyn'e kadar tüm Müslüman Arap coğrafyasında *Arap baharı* rüzgârı esmesine neden oldu. Mısır'ı ele alacak olursak *Arap baharı* ile demokratikleşme yönünde adımlar atılmakta. Ancak demokrasi, tarihi totaliter rejimlerle dolu olan Mısır için o kadar da kolay erişilecek bir şey değil. Nitekim Müslüman Kardeşler Hareketinin yoğun destek verdiği Cumhurbaşkanı Muhammed Mursi'nin hazırladığı ve düşük bir halk katılımı ile yapılan seçimle kabul edilen yeni Anayasa, uluslararası toplumun endişelerini gidermiş değil.

## Türkiye'nin rolü

Kuruluşundan bugüne içine kapanmacı ve tarafsızlık ekseninde bir dış politika izleyen Türkiye; iktidardaki AK Parti hükümetinin proaktif politika tercihi ile *Arap baharı* sürecinde devrimci bloklaşmaların yanında yer aldı. Türkiye, siyasi politikasında Batı

ile yakın ilişkiler içinde olduğu gibi Arap dünyası ile de irtibat halinde bir tutum izledi.

Bu süreçte; demokratik olarak kazanımların elde edilmesi ölçüsünde, içine kapanmış veya yeterince dışarıya hatta komşularına bile açılmamış olan bu ülkelerin artık dünya ile entegre olmaları ve bugüne kadar kaybettikleri dış ticaret kazançlarını elde etme amaçları belirginleşecektir. Tam da bu noktada Türkiye etkin rol oynayacaktır. Siyasi imtiyazlar, elçilikler, ülkeler arası ziyaretler, İslam Konferansı Örgütü grup birlikleri bu amacın birer merdiven basamaklarıdır.

## ABD'nin rolü

Ekonomik krizin baş göstermesiyle diğer tüm sektörlerde olduğu gibi silah sektöründe de daralma yaşayan ABD ekonomisi, *Arap baharı* sonrası silah satışını yükselterek 40 milyar doları aşan silah anlaşmaları yaptı. *Arap baharı*nın yaşandığı ülkelerdeki kamuoyu etkilerini dikkatli bir şekilde okuyan ABD, gene kendisine bağımlı ve çıkarlarına hizmet eden hükümetlerin kurulması için çaba harcamakta.

## Suriye'de Arap baharı

29 yıl görev yapan Hafız Esad'dan devraldığı görevde 12 yıldır ülkesini demir yumrukla yöneten Suriye Cumhurbaşkanı Beşşar Esed, *Arap baharı* sürecinin ülkesine sıçramasına engel olamadı. Esed karşıtı muhaliflerin 2010 yılı Ağustos ayında

silahsız olarak başladıkları gösteriler, Esed yönetiminin tutumunu sertleştirmesinin ardından silahlı mücadeleye dönüştü. Bölgedeki hâkimiyetini korumak isteyen ülkeler, bugün itibarıyla Esed ve muhalifler tarafında cepheleşmiş haldeler. Çatışmalar süredursun günümüzde ülkede kontrol önemli ölçüde Esed'in elinden çıkmıştır. Esed, kendi ülkesinde Humus başta olmak üzere birçok merkezi işgal altında tutmakta. Suriye ordusundan şu ana kadar yaklaşık 8 bin askerin saf değiştirerek, "Özgür Suriye Ordusu" tarafına geçtiği sanılıyor. Bunlar arasında üst düzey subayların olduğuna dair haberler de alınıyor.

Suriye'deki bağımsızlık hareketinin bir türlü sonuçlanmamasının temelinde mezhepsel ayrılıklar söz konusu. Devam eden çatışmaların sonucunda Suriye'nin bütünlüğünü koruyup koruyamayacağı da belirsiz. Özgür Suriye Ordusu'nun yönetimi devralması durumunda, Suriyeli Alevilerin ayrı bir devlet kurmayı tercih edebilecekleri senaryosu konuşuluyor.

*Arap baharı* adı verilen sürecin küresel ekonomik krizin yaşandığı bir döneme denk gelmesi, Batı dünyasının müdahale ve nüfuz şansını oldukça zayıflatmakta. Bu yüzden Türkiye, kendi coğrafyası olan bölgede fırsatları iyi değerlendirmeye çalışmakta. Kaos halini alan kriz atlatılabilirse bölgenin önemli bir ekonomik güç merkezi olma yolunda adımlar atacağı muhakkak.



## Mobbing ile ilgili farkındalık arttı

Yıldırma politikaları, sistematik eleştiri, alay, yapılan işi değersizleştirme ve taciz... Medipol'ün psikoloğu Sevilay Sitrava'ya göre pek farkında değiliz ama işyerlerinde neredeyse çalışanların yarısına mobbing uygulanıyor.

Röportaj: ENES YARAR HUKUK 2

### Ülkemizde mobbing kavramı ne zamandır tartışılıyor?

Mobbing, yaklaşık 10 yıldan beri insanların çok daha farkında oldukları bir kavram haline geldi. Belki seneler öncesinden beri uygulanıyordu, fakat ülkemizde bunun farkındalığı çok da eski değil. Tabii mobbingin Avrupa'da, Amerika'da da tartışılması, konuşulur hale gelmesi, yasaların çıkması gibi gelişmeler de Türkiye'nin de bu konuda harekete geçmesini sağladı diye düşünüyorum.

### Uygulanması bakımından Türkiye diğer ülkelere kıyasla ne durumda?

Mobbingin ülkemizde yadsınacak durumda olmadığını rahatlıkla söyleyebilirim. Birçok ülkede mobbing hakkında çalışmalar yapılmış. Örneğin ABD'de yapılan bir araştırmaya göre kadınların % 42'si, erkeklerin % 15'i mobbing mağduru. İsveç'te çalışanların % 25'ine mobbing uygulanırken, İngiltere'de bu oran % 50. Türkiye'ye baktığımızda da genelde çalışanların % 40'ı mobbing mağduru diyebiliriz.

### Mobbinge maruz kalan bir kimse ne tür psikolojik sorunlar yaşıyor? Örneğin intihar girişimi gibi trajik sonuçlar söz konusu oluyor mu?

Mobbinge maruz kalan kişiler, genellikle işlerinde başarılı olmak isteyen, bunun için çok çalışsan, çaba sarf edenler oluyor. E bunun karşılığında da yaptıkları işin değersizleştirilmesi, kendilerinde hata aranması, kendileriyle herhangi bir konuda alay edilmesi çok gurur kırıcı olmakla beraber, özgüvenlerinin de düşmesine sebep oluyor. Bu sefer mağdur kişiler, kendilerinden şüphe duymaya başlıyorlar. Kendi işlerini doğru yapıp yapmadığını sorguluyor, "acaba şimdi yine bir hata bulacaklar mı?" korkusu yaşıyorlar. Dolayısıyla da anksiyete bozuklukları yaşamalarına sebep oluyorlar. Panik atak, kaygılar, korkular çok sık rastlanan psikolojik sorunlar. Buna eşlik eden rahatsızlıklardan biri de depresyon. Sürekli olarak mutsuz oldukları bir ortamda çalışmak çok zor ve can sıkıcı. Çalışanların yaptıkları

iş değersizleştirilmesi, kişilerin mesleki bütünlük duygusunun yanı sıra kendi benlik duygularını da yaralayan bir durum. Bunu yaşayan kişilerin de mutsuz, içe kapanık, kendine güvensiz, daha izole kalma isteği gibi belirtiler olabiliyor. Uyku ve iştah sıkıntıları yaşarlar. Bu da bize depresyonu işaret ediyor. Hatta depresyon farklı düzeylerde yaşanabiliyor. Bazıları çok daha hafif geçirebilirken, bazıları çok daha ağır yaşıyor. Bu da bizi intihar vakalarına kadar götürüyor.

### Ülkemizde gençler arasında davranış bozuklukları yaygın mı? Ve bu davranış bozukluklarının sebebi/sebepleri nelerdir?

Davranış bozukluklarını sadece gençlerle sınırlandırmak yanlış olur. Tüm toplumlarda, insanın olduğu her yerde sorunların olması çok doğal. Gençler git gide daha zor hale geliyor, daha saygısız oluyorlar gibi düşüncelere ben katılmıyorum. Devir değişiyor. Bilim ve teknoloji çağındayız. Gençlik, her türlü bilgiye saniyede ulaşabiliyor artık.

### Gerek derslerde gerek ders dışında ideal bir hoca-öğrenci ilişkisi var mı? Nasıl olmalıdır?

Gayet açık, iş birliği içinde, saygı sınırlarını aşmadan, yakın bir ilişki olmalı diye düşünüyorum. Bilhassa da üniversitelerde. Üniversiteler fikirlerin tartışıldığı, bilginin sorgulandığı, bilginin üretildiği yer. Burada hiyerarşik yapıların ya da soğuk ve mesafeli ilişkilerin var olmaması gerektiğine inanıyorum. Öğrencinin hocaya ulaşılabilirliği çok önemli.

### Son olarak hırslı kişilere karşı önerileriniz nelerdir? Hırslar nasıl dizginlenmelidir?

Hırslar, kişinin kendisini etkilemeli sadece, bir ötekini değil. Bir ötekine zarar vermek, ona saygısızlık etmek, onun sınırını aşmak gibi durumları içermemeli. Hırslar dizginlenmeli diye bir zorunluluk yok. Çünkü hijs, kişinin motivasyonunu sağlayan itici bir güçtür. O nedenle çok kıymetlidir. Kontrollü ve belli bir amacı olan hırsların. Zaten başarı ancak böyle geliyor.

# Yeni başlayanlar için İsmet Özel



Konu "İsmet Özel" olunca durup bir düşünüyorum önce; ne yazabilirim, zihnimdeki hangi cümle onu en iyi şekilde ifade etmemi sağlar diye. Sonra kalemime dökülüyor iki dizesi. Ve sükuta yöneliyorum: "Sen ve yağmur / Başa dönemezsiniz"

Öncelikle kısaca hayatından bahsedelim. 1944'te, Kayseri'de doğdu. 1960'ların sol siyasal eylemleri içinde yer alırken öğrencisi bulunduğu Siyasal Bilimler Fakültesi'ni tamamlamadı. İlk şiirlerini yayımladığı 1963 yılında Türkiye İşçi Partisi'ne üye oldu. O yıllarda pasifist (barışçı) şiire karşı hareketlerinde yol arkadaşı olan Atıl Behramoğlu ile birlikte "Halkın Dostları" dergisini kurdu. Fakat bu dergi sıkıyönetim bildiriyle kapandı. 12 Mart müdahalesi sonrası düşüncelerini ve inançlarını sorgulamaya başladı. Bu dönemde Hacettepe Üniversitesi Fransız Dili ve Edebiyatı Bölümü'nü bitirdi.

## "Amentü" ile yeni bir sayfa...

Sezai Karakoç'un "Diriliş" dergisinde "Amentü" şiirinde;  
*"Hayat  
 dört şeyle kaimdir, derdi babam  
 su ateş ve toprak  
 Ve rüzgar  
 ona kendimi sonradan ben ekledim  
 pişirilmiş çamurun zifiri kokusunu  
 ham yüreğin pütürlerini geçtim  
 gövdemi alemlere zerkederek  
 varoldum kayrasıyla varedenin  
 eşref-i mahlukat  
 nedir bildim"*  
 diyerek İslamcı görüşe bağlılığını açıkladı.

## "Sana durulanmış kelimeler getireceğim..."

1960 kuşağı şairleri içinde yeni söyleyişleriyle özel bir yeri oldu. 70'lerin başında siyasal düşüncelerini değiştirse de, şair kimliğini korumayı bildi. Edebiyat dünyamızdaki nadide şairler arasında yer alması belki de bundan dolayıdır.

İsmet Özel'in sanata, sanatçıya bakış açısı her görüşten birçok insanın ortak noktada birleşmesini sağlıyor. Bunu, *Zor Zamanda Konuşmak* adlı eserinde yer alan bir cümleyle özetleyelim. "Sanat, insan için uğraşılmaya değer bir meşguliyet haline gelmişse, o insan yaşama düzenini mekanik kulmuş demektir."

Son olarak İsmet Özel'in çok sevdiğim dizelerinden olan ve aynı zamanda şiire bakış açısını yansıtan bir alıntıyla yazımı noktalamak istiyorum.

"Sana durulanmış kelimeler getireceğim" diyor şair.  
*"pörsümlü bir dünyayı kahrededen kelimeler  
 kelimeler, bazıları tüyden bazıları demir  
 seni çünkü dik tutacak bilirim  
 kabzenin, çekicinin ve divitin  
 tutulduğu yerden parlayan şiir"*

## Kışın dinlemelik 10 şarkı

Tabii ki şarkıları bir mevsimle, bir duyguyla sınırlamak mümkün değil fakat soğuk kış günlerinde belki içimizi ısıtacak, kışın sakinliğinde iyi geçecek birkaç şarkıyı beğenimize sunmak istiyorum.

**Esberg Port** Lemongrass

**Beirut** Brandenburg

**Buika** No Habra Nadie En El Mundo

**The Stranglers** Golden Brown

**Teoman** Mavi Kuş ile Küçük Kız

**Bruno Mars** It Will Rain (Boyce Avenue Cover)

**Backstreet Boys** Shattered

**Styx** Boat on the River

**Akın Eldes** Son Veda

**Erik Satie** Gymnopedie no. 1



Bruno Mars



Sabancı Müzesi'nde 9 Ekim- 6 Ocak tarihleri arasında sanat-severlerle buluşan *Monet'in Bahçesi* sergisine gitme fırsatı bulduğum için kendimi şanslı sayıyorum. Sergideki resimlere değinmeden önce Oscar Claude Monet'yi kısaca tanıyalım isterseniz. Sanatçı, 14 Kasım 1840 tarihinde Paris'te bir bakkalın çocuğu olarak dünyaya gelmiş. Küçükken de yetenekli olan Monet, çizdiği karikatürleri satarak para kazanırken, onu profesyonel resim sanatına çeken kişi ile tanışır; Eugene Boudin. Boudin, Monet'ye ilerideki kariyerinde çok etkili olacak açık havada resim yapma tekniğini kazandırır. Hatta Monet, dışarıda görüş açısını bozmadan resim yapmak için bir hendek kazıp, tuvali oraya yerleştirerek ve ışığı tuvale yansıtmamak için koyu renk elbiseler giyerek açık havada resim tekniğini ne kadar benimsediğini belli eder bizlere. Velhasıl kelimeler Monet, Paris'te eğitim gördüğü yıllarda tanıştığı arkadaşlarıyla-

la İzlenimcilik olarak da bilinen Empresyonizm'in temellerini atar.

Empresyonizm, ışığın etkilerini yakalamaya çalışarak daha mükemmel bir doğallık başarmak için yola çıkan ve dönemin yerleşik geleneklerine meydan okuyan bir akımdır. İçindeki figürleri güneşin ışığını yanından ve iç çekici bir dünya oluşturan bu akım, günümüzde de oldukça popüler. Birkaç kaynak taradıkta sonra öğrendim ki takvimlerde, kartpostallarda gördüğümüz çoğu resim Empresyonizm akımının etkisiyle yapılan eserler olup, empresyonist resimlere bakmak insanda rahatlık hissi uyandırdığı için çoğu yerde kullanımı yaygınlaşmış.

Her neyse, Monet de bu akımın öncülerinden olduğundan olsa gerek, sergiyi gezişken kendimi oradan oraya uçuyormuş, sanki bahçedeki çiçeklerin kokusunu alıyormuş gibi hissettim. Sanatçı, hayatında değişen olaylara ve kişilere göre, kullandığı renk to-

nunu sürekli değiştiriyor. İlk önce portrelerle başlayan eserler, manzaralarla son buluyor. Benim en beğendiğim tonlamalarından birisi ise 1870'li yıllardaki "gündoğumu" etkili resimleri oldu.

Monet, pek çok sanatçının aksine yaşarken de kıymeti bilinen sanatçılardan. Kariyerinin başlarında biraz sıkıntı çekse de sonraları o kadar ünlü olmuş ki Amerikalı sanatçılar ona yakın olmak için onun bulunduğu kasabada ev tutuyorlarmış. Son zamanlarındaki ekonomik rahatlığından da olsa gerek kendisine Giverny'deki bahçesinde adeta canlı bir tuval oluşturmuş. Son takıntısı olan "Nilüferler"i çizmeye de burada başlamış.

"Resmini yapmak istediğim tek şey, havanın güzelliği" diyen Monet, dikkatini tamamıyla doğadaki ince detaylara vermiş ve yakın plan doğa motiflerini resmetmiş. En ünlü tuvaleri ise *Nilüferler*, *Salkımsöğüt* ve *Japon Köprüsü*'dür.



## İstanbul Kitap Fuarı izlenimlerim

Bildiğiniz gibi, "İstanbulda Sonbahar" nüktesinin bizlere ifade ettiği başka bir güzel anlam daha var, kitap fuarını. Sadece İstanbul'u değil bütün ülkeyi ele geçiren, kurtuluşu olmayan, kurtumak da istenmeyen bir virus gibi.

Fuar alanına girer girmez çantamızdan, almak istediğiniz kitapların listesini çıkarırsınız. Fakat standlar arasında dolaşırken listeler unutulur, onlarca kitap ve dergi arasında kendinizi kaybedersiniz. Vaktin nasıl geçtiğini ise, sadece kitap taşımaktan ağrıyan kollarınız hatırlatır size. Tabii kitaplığımıza yeni aldığımız kitapları yerleştirirken bütün yorgunluğunuz gider, bir kahve eşliğinde dalarsınız sonu olmayan deryalara.

Öhm, neyse aldığım kitapları da

özetlemeye başlamadan ben konuya döneyim. Aldığım notları sizinle paylaşacağım:

- Öncelikle kitap fuarına gidiş artık daha kolay olmuş. Çünkü metrobüs direkt TÜYAP'a kadar gidiyor ve eğer bindiğinizde oturabilecek bir yer de bulursanız gidişte listenizi, dönüşte yeniyeni kitaplarınızı gözden geçirmesi cabası...

- Bu sene ana tema; "Çocukluk ve Gençlik Edebiyatı"ydı. Bu temanın işime yarayan yanı, çocuk kitaplarındaki illüstrasyonların olduğu sergiydi sanırım.

- 2010'da başlatılan "Onur Konuğu Ülke" uygulamasının bu seneki konuğu Hollanda, fuara 15 yayınevi ile katılmış.

- Onur Yazarı ise, hepimizin okumayı söktüğünde mutlaka bir kitabımı okumuş olduğu Gülten

Dayıoğlu'ydu.

- Sahaflar kısmı her zaman beni etkilemiştir zaten, yine diğer salonların yoğunluğundan kaçmak istercesine çoğu vaktimi oradaki eski kitapların arasında geçirdim.

- Ve son olarak katılma fırsatı bulduğum Yavuz Bahadıroğlu söyleşisinden not aldığım ve beni derin derin düşündüren bir söz paylaşmak istiyorum: "Kimse, fikir yetiştirmeye, insan yetiştirmeye cesaret edemiyor. Bu yüzden her yerde bina yetiştiriyorlar. Birinin bu düzeni bozması lazım. Birkaçımızın yanması, yanmayı öğrenmesi lazım."

İleriki senelerde, içimizden birkaç kişiyi orada yazar olarak görmek ve kitap imzalatırken "Hey! Biz aynı okuldaydık." diyebilmek dileğiyle.





# Mevlana seni çağırıyor

İnsan akleden, düşünen bir varlık olduğu için anlamsız bir hayat yaşayamaz. Hayatını anlamlandırmak için mutlaka bir yerlere tutunması gerekir. Eğer elinde doğru bir kılavuz yoksa yanlış yollara sapar; sahte tanrılardan medet umar. Tasavvuf, yüzyıllardan beri olduğu gibi bugün de bilhassa gençleri doğru yola davet ediyor.

Yüzyıllar boyunca tasavvuf büyükleri ve dervişler, İslâm'ı dünyanın dört bir tarafına barış ve irşad yoluyla yaymışlardır. Kimseyi zorlamadan, hileye başvurmadan, tatlı dille ve ikna yoluyla, gönülleri kazanarak insanları doğru yola davet etmişlerdir. Afrika'dan Orta Asya'ya, Balkanlar'dan Endonezya'ya kadar dünyanın farklı bölgelerinde milyonlarca insan, İslâm ile maneviyat mürşitleri sayesinde şerefyâb olmuşlardır. Tasavvuf, bu misyonunu bugün de icra etmeye devam etmektedir. Dünyamızın giderek maddileştiği, maneviyat pınarlarının kurduğu bir çağda, tasavvufun ahlâk, erdem ve ihsan mesajı daha da önemli hale gelmektedir. Maddî zenginlik ve refahta en ileri noktaya gelen toplumlar, büyük bir manevî açıklık içinde bulunmaktadır. Zira maddî zevk insanı bir noktaya kadar mutlu edebilir. "Ben kimim, hayatımın gayesi nedir?" gibi temel sorular, insanın karşısına her yerde çıkmaktadır. Bu soruya tatmin edici bir cevap veremediğinizde hayatımızın anlamı ortadan kalkar. İstikameti, manevî hazzı, neşesi, heyecanı olmayan bir hayat yaşamaya başlarız. Fakat insan akleden, düşünen bir varlık olduğu için anlamsız bir hayat yaşayamaz. Hayatını anlamlandırmak için mutlaka bir yerlere tutunması gerekir. Eğer elinde doğru bir kılavuz yoksa yanlış yollara sapar; sahte tanrılardan medet umar. Lakin bu, insanın şerefine yakışır bir durum değildir. Allah'ın verdiği aklı ve vicdanı kullanamayıp doğru yoldan sapan bir insan, her şeyden önce kendi varlığını ve değerini ayaklar altına almış demektir.

Tasavvuf, hem geleneksel toplumlara hem de modern insana hitap edebilmektedir. Zira o, geleneği canlı bir şekilde yaşatmakta ve varlığını ilişkin temel sorulara ikna edici cevaplar vermektedir. Bu sorulara tatmin edici cevaplar veremese, bugün tasavvufun milyonlarca müntesibi olmazdı. Bugün İbn Arabî ve Mevlâna gibi tasavvuf yolunun büyük mürşitleri sadece İslâm

dünyasında değil, Batıda da bilinmekte, eserleri okunmakta, hayatları incelenmektedir. İnsanın maneviyat arayışı evrenselidir. Yer, zaman, ülke, cins, ırk, dil, kültür dinlemez. Arayan ile aradığı şey buluştuğunda, her tür sınır, her çeşit engel aşılır.

## Ülkemiz gençliği ve tasavvuf

Ülkemiz gençliğinin tasavvuf ile ilişkisinin sağlıklı bir şekilde oluşturulduğunu -maalesef- söyleyemeyiz. Lise dönemi edebiyat kitabındaki kimi tasavvufî metinler temelinde şekillenen kitabi bilgilerle "tasavvuf" diye bir olgudan haberdar olan gençlerin ezici çoğunluğu için "ülkemizde yaşanan tasavvufî hayat"la ilgili gözlem yapabilmek ve dolayısıyla bilgilenebilme imkânı- son derecede kısıtlıdır. Ailevi ilişkileri ile tasavvufun pratiği hakkında bir veriye erişemeyen ve tasavvufî bir gelenekle irtibatı olmayan bir gencin, normal hayat süreçlerinde tasavvufî bir yola intisabı tamamen tesadüflere bağlı halde-dir. Tesadüflerin yönlendirdiği bir gencin "sahih bir tasavvufî mecrâ"ya ulaşım ulaşamayacağı ise şansa kalmış bir durumdur. Bu rasyonel temellerden uzak ilişkinin sağlıklı sonuçlara varamayacağı (ve varamadığı) bellidir.

Konunun bir diğer yönü, teorik olarak tasavvufa duyduğu ilgiyle tasavvufun tarihi fonksiyonundan haberdar olan ve klasik tasavvufî kaynaklardan edindiği bilgilerle tasavvufun ne olması

gerektiği konusunda bir fikir sahibi olan gençlerin durumudur. Tasavvufa "meraklı" diyebileceğimiz gençlerin edindikleri teorik bilgilerle tesadüfi olarak veya yakın çevrelerinden yönlendirilerek ulaştıkları tasavvufî kanallarda cereyan eden tasavvufî hayat arasındaki çelişkileri gözlemeleri bugün gençliğin tasavvufî hayata adaptasyonunda önemli bir engel olabilmektedir. Öyle ki bazen bu çelişkiler tasavvufa meraklı genci -maalesef- tasavvufî çevreden tamamen uzaklaştıracak kadar soğutucu olabilmektedir. Burada sadece "birazcık mürekkep yalamış ukala" gençlerin değil, ülkemizde yaşanan baskılayıcı kısıtlamalarla ideal bir tasavvufî ortam oluşturma imkânından yoksun bırakılmış olan tasavvufî geleneğin de sorumluluğu vardır.

## Hz. Mevlana'nın vasiyeti

*"Ben size; gizlide ve açıkta, her yerde Allah'tan korkmayı, az yemeyi, az uyumayı, az konuşmayı, Allah'ın buyruklarına boyun eğip, günahlardan kaçınmayı, oruç tutmak ve namaz kılmakta devamlılığı, daima şehvetten kaçınmayı, insanlardan gelebilecek eza ve cefaya tahammül etmeyi, cahil ve sefihlerle düşüp kalkmaktan uzak durmayı, güzel davranışlı ve salih kişilerle birlikte olmayı vasiyet ederim. İnsanların hayırlısı, insanlara faydası dokunandır. Sözüün hayırlısı da az ve öz olanıdır. Hamd yalnız, tek olan Allah'a mahsustur."*

## Tasavvufun hedefi insanı kendinin derdine düşürmektir!

Tasavvufun temel hedefi, insanları kendi derdine düşürmektir. "Benim ahiretim ne olacak, ben Allah'a karşı hesabımı nasıl vereceğim?" diye bir dert aşılama hedefler. Takva da budur aslında. Takva, "benim Allah ile hesabım ne olacak?" kaygısını ömrümüzün her safhasına yaymaktır. Kalbimizi bu mada korumaktır.



## Tasavvuf ve Yunus Emre

Yunus, şairden çok bir filozof bir ahlakçı idi. Düşüncele-rini tasavvufa dayanarak savunmaktadır. Yunus'u anlama imkânı bulabileceğimiz zemin, İslam tasavvufu ve bu anlayış çerçevesinde inşa edilmiş olan Türk kültürüdür. Yunus, böyle bir kültürün insanı olarak tasavvufu bir hayat anlayışı olarak benimsedi. Zulümlerle dolu bir çağda onu insanlara bir kurtuluş projesi olarak sundu. Dolayısıyla Yunus Emre her şeyden evvel "tasavvuf düşüncesinin adamıdır." Onun her mısraı, bağlı olduğu inancın yorumu, açıklaması, şiir diliyle ifadesi şeklindedir. Yunus'a sadece ahlakçı gözüyle bakanlar bile aynı tespiti yaparlar: "Yunus'un neşrettiği ahlak, evvela herkesi Kur'an ve Hadise bağlanmaya, şer'î esaslara, en ufak teferruatına kadar riayete davet eder. Çünkü tarihatın esasî şeriattır. Buna riayet etmeyenler için ebedî azap ve tehdit vardır."

Yunus Emre'nin şiirlerinde de bu durum zaten belirtilmektedir. "Evvel kapı şeriat emri nehyi bildirir / Yuya günahlarını her bir Kur'an hecesi" beytiyle başlayan şiir, Yunus'un temel düşüncesinin ilk ve en önemli kaynağını açıklar. Kişi Müslümanlık binasına şeriat kapısından girecektir. Kur'an'la öğrenilen emir ve yasaklarla günahlardan, yanlışlardan uzak bir hayat yaşayacaktır.

İkinci ana kaynak Peygam-

ber'dir ve O'na uyulması gerekir. Zira peygamber, kendinden ortaya bir şey koyan değil, Kur'an'dan haber veren, onu açıklayan kişidir. Yunus, Peygamberimiz için de bu bağlamda şöyle der: "Sen hak peygamber-sin seksiz gümansız / Sana uymayanlar gider imansız"

Yunus'un düşünce dünyasında olay, kişisel bağlamda inanma ve ibadet etmeyle sınırlı değildir. Şiirinde İslam'ın pratiğe geçirilmesi gereken kurallarıyla ilgili tespitler yani ahlaki ilkeler de vardır. Bunların çoğu, yine ayet ve hadislerin yorumu şeklindedir. Yalan söylememek, sabırlı olmak, insanlarla iyi geçinmek, gönül kırmamak, kanaat, cömertlik ve yardımseverlik, kişiye teklif edilen olumlu davranışlardır.

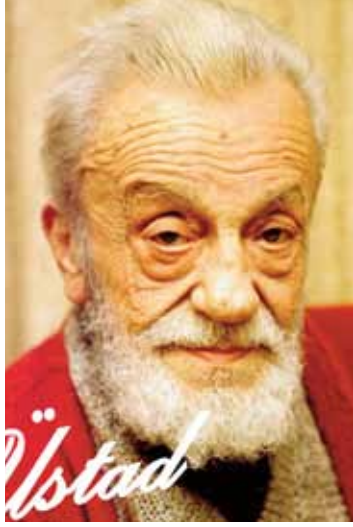
Bu noktadaki bir insan, ıslah olmuş, eğitilmiş, elinden, dilinden, gönlünden emin olabileceğimiz kişidir. Kendi problemlerini yendiği gibi yaşadığı toplum içinde de artık örnek bir kişidir. Güzelliğin, doğruluğun, mükemmelliğin timsalidir. Toplum bu tür örnekler bakarak, bu örneklerin irşatlarıyla aynı hedeflere varma imkânına kavuşur. Böylece kul olma sorumluluğunu yerine getiren bu tür kişiler, kişisel olgunlukta daha ileri noktalara gitmenin yollarına yönelebilirler. Sonuçta kişi marifet kapısından hakikate ulaşmış olur. Ve yaratılış amacı gerçekleşir.

Editör: AYŞE SENA GÜLLÜOĞLU ECZACILIK 2

# Kalabalıklara Kaldırımlardan seslenen bir şair: Necip Fazıl

Her şey annesinin hasta yatağında, "Şair olmanı ne kadar isterdim" sözüyle başlar. Paris'in gece hayatında aradığını Beyoğlu'nda bir cami kürsüsünde bulur. Nakşibendi şeyhi Abdülhakim Arvasi'nin araladığı hakikat kapısından içeri girer ve "Kaldırımlar" dakilere seslenmeye başlar Necip Fazıl: "Haykırsam, kollarımı makas gibi açarak / Durun kalabalıklar, bu cadde çıkmaz sokak!"

Son yüzyılın en büyük şairlerinden. Adı Ahmet Necip. "Kaldırımlar şairi" olarak bilinen, Sakarya'yı en güzel anlatan şair. Herkes gibi benim de az çok bildiğim bir şair olduğunu düşünürdüm hep. Onu yakından tanıma ve hayatıyla belki de hiç bu kadar derinleşme çabasına girmemişim. Ta ki Necip Fazıl'ı Medipost'ta edebiyat sayfasının manşetine taşımaya karar verene dek. Hayatını araştırıp onu tanımaya başlayınca farklı ve hiç bilmediğim yönlerini görmeye başladım. Öyle derin, öyle renkli bir yaşamı ve kişiliği var ki ondaki farklılığı hemen hissedebiliyorsunuz. Ve işte biz de Necip Fazıl'ı *Kaldırımlar* şiiriyle anlatmaya ve kaldırımlardaki yürüyüşünün nereye vardığını sizlerle paylaşmaya çalışacağız.



## Yürüyorum, arkama bakmadan yürüyorum...

Her şey annesinin hasta yatağında, "Şair olmanı ne kadar isterdim" sözüyle başlar. NFK şairliğe başlamasını şöyle anlatır: "Şairliğe on iki yaşında başladım. Bahanesi tuhaftır. Annemin dileği, bana, içimde besleyip de on iki yaşına kadar farkında olmadığım bir şey gibi göründü. Varlık hikmetimin ta kendisi. Gözlerim hastane odasının penceresinde, savrulan kar ve uluyan rüzgâra karşı içimden kararımı verdim: Şair olacağım! Ve oldum." Ta o zamanlardan küçük yaşına rağmen kararlılığı, zekâsı ve aklıyla büyük şair olma yolunda ilerlemiştir. Renkli ve sanata yatkın bir kişiliği vardı. Her şeyin iç yüzünü merak eden ve sorgulayan bir çocuktur. Yıl 1921. N. Fazıl artık genç bir delikanlı olur ve felsefe bölümünü seçer. Tabii edebiyatı bırakmamış, o zamanın en yüksek tirajlı gazetelerinde muhabir olarak çalışmıştır.

## Paris günleri

Ve bir gün darülfünun öğrencilerine Avrupa'ya gidiş hakkı tanınır. Bu kervanda Necip Fazıl da yer alır ve Paris'e gider. Her ne kadar okumak için gitse de, genç şair kendini Paris'in gece hayatına dalmış bulur. Güneşli Paris günlerini hiç görmez, sanat ve kültür başkenti Paris, NFK'nın gözünden hep yalnızlık ve karanlıklar diye anlatılır. Ve bir gece beş parasız halde kendini kaybeden bir şair, yapayalnız ve çaresizlik içinde yine düşer yollara ve arar kendini. Kaldırımlara anlatmak ister derdini ve arayışını dile getirir. Artık gönül susar, sözcükler dilden dökülmeye başlar...

## Kaldırımlar

"Sokaktayım, kimsesiz bir sokak ortasında / Yürüyorum, arkama

*bakmadan yürüyorum / Yolumun karanlığa sapanan noktasında / Sanki beni bekleyen bir hayal görüyorum / Ne sabah göreyim, ne sabah görüneyim / Gündüzler size kalsın, verin karanlıkları / Islak bir yorgan gibi sınımsız bü-rünüyem / Örtün, üstüme örtün serin karanlıkları."*

Necip Fazıl bu şiirde karanlıktaki yürüyüşünü anlatır. Hep yoldadır fakat ışık kendisine çok uzaktır. Üstünün karanlıklarla örtülmesini ister çünkü içinde bulunduğu durumdan hoşnut değildir. Ve vicdanının ancak karanlıklarla kapanacağını düşünür. "Sanki beni bekleyen bir hayal görüyorum" dese de aslında onun beklediği biri vardır ve bu kişi onu bu karanlıktan kurtarıp hakikate götürecektir.

## Paris sonrası, vuslat öncesi

Paris dönüşü halvet-i ruhaniyeti değişmez. Şiirlerindeki arayış iç dünyasında da devam eder. Ne para, ne şöret, ne de sevgilide bulmuştur gerçek benliğini. Hiç biri onu bu çıkmazdan kurtaramaz. Çünkü onun aradığı herkesten ve her şeyden "yüce" bir varlıktır. "Kaldırımlar"dan başka arayışını ve ruh halini dile getirdiği şiirlerinden biri de Serseri: "Yeryüzünde yalnız benim serseri / Yeryüzünde yalnız ben derbederim / Herkesin dünyada varsa bir yeri / Ben de bütün dünya benimdir derim"

## "Büyük buluşma"

Yıl 1934. Bir gün N. Fazıl kendisini Beyoğlu'nda bir camide bulur. Aklındaki tüm soru işaretleri kürsüden gelen ışıkla aydınlanmaya başlar. Nakşibendi Tarikatı şeyhi Seyyid Abdülhakim Arvasi Hazretlerini görür, hakikat kapısı aralanır ve onun nurunu kalbinde hissetmeye başlar. Onu gördüğü ilk anları şöyle dile getirir: "Bana, yakan gözlerle, bir kerecik baktınız / Ruhuma, büyük temel çivisini çaktınız". A. Arvasi Hz. ile arasında öyle bir muhabbet, öyle



tarif edilemez bir bağ oluşmuştur ki ne o, o anki duygularını dile getirebilir ne de biz onu layıkıyla anlayabiliriz.

Necip Fazıl'ın hayatında bundan sonra manevi bir doğuş vardır. Yalnızlık, çaresizlik ve karanlıklardaki N. Fazıl yoktur artık. Yerine korkularını yenen, tasavvuf penceresinden aydınlığı görüp o yolda hızlı adımlarla yürüyen bir üstad gelmiştir. Kaldırımlardaki yürüyüş son bulmamış, karanlık yol aydınlığa dönüşmüştür. Ve bu dönüşümü 1934 sonrası şiirlerinde de yansıtmayı başarmıştır. Hakikati, karanlıktakilere haykırmak ister ve der ki: "Haykırsam, kollarımı makas gibi açarak / Durun kalabalıklar, bu cadde çıkmaz sokak!" Necip Fazıl 1934 öncesi eserlerinin birçoğunu atmak ve onlarla bağını koparmak istemiştir. "Mal sahibi bensem, bunları istemediğim, tanımadığım ve çöplüğe atacağım bilirsiniz." İlginçtir, bu reddediş, *Kaldırımlar* şiiri için geçerli değildir. Sonradan "Kaldırımlar"ın kendisi için manevi boyutu olduğunu düşünmüş olabilir ya da *Kaldırımlar* şiiri onun için arayışın simgesidir. Ama şu bir gerçek ki *Kaldırımlar* ve sonrası, ondaki büyük değişimi hissettirmeye yetmiştir.

Tabii Necip Fazıl'ın hayatındaki bu müthiş değişime vesile olan Abdülhakim Arvasi'nin rolü yadsınamaz bir gerçektir. Çünkü nasıl ki Celaleddin-i Rumi'yi Mevlana yapan Şems ise, Ahmet Necip'i üstat yapan da Abdülhakim Arvasi'den başkası değildir. O asi, o sürekli başkaldıran der-yayı, mürşidi haline getirmiş, Türk Edebiyatına yeni bir derya kazandırmıştır.

Her insanın kendi gönül yolculuğuna çıkması gerekir aslında. Çünkü insan, evrenin elmasıdır. Bu nedenle kıymetinin farkına vararak, varacağı son noktayı keşfedebilmelidir. Necip Fazıl bu hakikati keşfetti ve gerçek benliğini buldu.



## AHSEN PEKER HEMŞİRELİK 2

Keşke hep çocuk kalsak! Çocuk olmak başka. Safsın, tüm duyguların en temizini yaşıyorsun, gözlerin bir başka parıldıyor, kalbin kırık çıkık dolu değil, içten en doğal halinle gülüyorsun mesela... Bilemiyorum şuan kestiremiyorum. Belki hak veriyorsun, belki de, "Geldi geçti işte, karıştırma eski günleri" diyorsundur bana. Ama yok kardeşim ne dersene de çocuk olmak bambaşka! Ne yani sen hiç kir, pas içinde dışarıdan eve gelince annenin dayasını yemedin mi? Ya da ne bileyim bakkala gidip aldığın taze ekmeğin kıtır yerlerini eve gelene kadar bitirmedin mi? Şahsen tüm uğraşlarıma rağmen her seferinde yıkılan o koltuk minderlerinden ev yapmayı, kuzenlerimle beraber anean-nemde toplanıp sabaha kadar süren o sohbetin içinde uyumayı, annemin beslenme çantama koyduğu mandalınanın kabuğunu arkadaşımın yüzüne sıkmayı, dedemin sobanın üstünde kızarttığı ekmeği, dört tekerlekli bisikletimi sürerken bile ellerimi bırakıp yere yapışmayı, sabahları babamın peşinden ağlayarak işe beni de götürmesini istemeyi,

annem sokağa çıkmamam için ceza verdiğinde kafamı balkon demirlerine sıkıştırıp dışarıyı izlemeyi, sinir olduğum komşunun kızını dövmeyi, yukarı çıkmaya üşenip oyun arasında anneme seslenip "Sepetle aşağıya su salar mısın?" diye mahalleyi inletmeyi, ağaçlara tırmanıp meyve toplamay, komşuların ziline basıp basıp kaçmayı özledim! Ciddi ciddi hem de çok pis özledim... Ha bir de sevgi vardı. Sevmek çok farklıydı. Arı mayalı silgi kokan bir sübyanın sevgisinden ne kötülük görürsün ki? Nasıl bir kırıcı laf işitirsin diyeyim ya da... O çıkar ilişkileri yoktu. Bulamazdın da. Tek derdi sevdiği kızla aynı sraya oturup, öğretmeninin paylaştığı konularda aynı gruba düşmek olan çocuğun havasından da geçilmezdi hani. Ayak-kabaları yırtılıp, kan ter içinde kalana kadar oynardı o futbolu, sınıf kız sınıfın penceresinden izliyor diye. Hem de eve gidince, "Yine mi yırtıldı pantolonun? Su içinde kalmışın, hasta olacaksın, koşturma o topun peşinden bu kadar!" diyen annesinden dayak yiyeceğini bile bile. Saftı duygular, temizdi be. Neyse ne diyordum ben? Hah! Çocukluk işe beni de götürmesini istemeyi, bambaşkaydı özledim işte...

## Mezar taşında adın...



ZEYNEP ŞENCAN HEMŞİRELİK 2

Masallarımın en güzel yerinden çıkarıp aldım seni gönlüme  
Şiirlerimin en güzel yerinde gördüm  
Bana aşkla bakan gözlerini  
En acı duyularımından çıkardım seni sevmenin cesaret gerektirdiğini  
Rüzgârda kalınca anladım aşktan büyük bir fırtınanın insanı yıkamayacağını  
Yağmurda islanınca anladım hayatın bir yağmur damlası gibi kayıp gittiğini  
Ve ben seni sevince anladım sevmenin sevgiliden gerçekten bağımsız olduğunu  
Hayatta en zor kararların seninle kolaylaştığını bilmezdim  
Ben her sonbaharda böyle üzülmezdim  
Sen benim avuçlarıma konan kar taneleri gibisin  
O kadar değerli o kadar önemlisin ki gittiğinde asla geri gelmiyorsun  
Ve her sonbaharda yağmura dönüp kıymet bilmeyen yüreklere gidiyorsun  
Savruldukça savruluyorsun işte  
Her mevsimde başka iklimlere  
Her mevsimde değişiyor yüreğin  
Her mevsimde unutuyorsun kendini  
Sen her mevsimde kışları yaşıyorsun ama  
Ardından baharı getiriyorsun  
Bense öyle bir ateşle yanıyorsun ki  
Öyle kışlar yaşıyorum ki  
Baharı çoktan unuttum  
Öyle bir kış yaşıyorum ki  
Arkasından asla bahar gelmiyor  
Unuttum çiçeklerin sebepsiz açtığını  
Şimdi yanımda kalemin ve kâğıdımla tek başıma kaldım  
Ne geceler ne de gündüzler çare oluyor dertlerime  
Ben yine ağlıyorum ve ben yine seviyorum  
Sense çoktan unuttuğundur benim sevgimi  
Ben yine yalnızım ben yine sevdalıyım  
Benim güneşim çoktan battı  
Yalnız gecelerimde şiirlerime seni yazıyorum  
Dayandığı yara kadar senin için ağlatacağım bu yüreğimi

Senin için ölsün hiç fark etmez  
Sen başka mevsimleri yaşarken zaten sıcaklığını yitirdim ve uçurumlara karıştım  
Sadece hayalim belki de şimdiki  
Bedenim ve ruhum ayrılmış sessizce  
Ben yokum işte artık  
Sadece şiirlerim kaldı benliğimden geriye  
Bir de gözyaşlarım  
Biriktirdim sana veriyorum  
Her yağmur yağdığında hatırla beni  
Ve bil ki her yağmurda seni baharlara hazırlıyorum  
Her yağmurda ben, beni yine, bir kez daha kaybediyorum  
Buna dayanamasam da avuçlarımdan kayıp gidiyorum  
Bir dağ misali büyüktü sana olan sevgim  
Şimdi ne dağ kaldı yeryüzünde ne de sevgi kaldı yüreğimde  
Öyle bir boşluğa ittin ki beni  
Tükendim uğruna her şeyimi vermekten  
Yüreğimde bir yerlerde her yattığımda sızlatıyorsun kalbimi  
Bu kadar acıyı boşuna mı çekmişim  
Böyle ölürcesine  
Boşuna mı yanımışım  
Şimdi yokluğumla baş başa yok oluyorum her geçen gün  
Kimse bilmeseydi de kimse göremeseydi de gözlerimdeki acıyı  
Ben her gözyaşımda kalbime saplanmış bir hançeri çıkartıyorum  
Ve bir gün düşüp kalacağımdan korkuyorum  
Ölüyorum belki de artık  
Sessizce bir köşede tükenip gideceğim biliyorum  
Ama hiçbir korkum yok aşktan  
Tekrar gelsem dünyaya ben yine aynı acıları yaşamayı seçerdim  
Bu acılar öldürüyor işte beni  
Bu hatıralar mahvediyor yüreğimi  
Ben yokum artık  
Yorgunum çok yorgunum  
Belki elimde verdiğin güllerin dikenleri  
Gözlerimde yenilmişliğin çaresizliği  
Ve belki de ben çoktan hayata kapadım senin o çok sevdiğin yaşlı gözlerimi  
Şimdi başımda toplanmış bir kalabalık  
Kulağımda ayak sesleri  
Sen başucumda ağlıyorsun  
Gözyaşların ıslatıyor gözlerimi  
Ve son kez kulağıma eğilip söylüyorsun sevdiğini  
Ama ne yazık ki çok geç artık  
Ben çoktan kaybettim güneşimi  
Ve asla geri kazanamayacağım  
Üstümde beyaz bir kefen örtülü  
Ben başkalarının kollarında yavaş yavaş  
Mezarıma taşıyorum  
Bir gün yolun düşerse buralara  
Gözyaşlarıyla sula kalbimdeki güllerini  
Ve asla unutmaya yalnızlığın insanı mahvettiğini

## Anne

ZEYNEP ŞENCAN HEMŞİRELİK 2

Ah anne...  
İçim yanıyor bilmiyorsun yine.  
Uçurumların dibinde olduğumu  
Her gidenin ardından yarım kaldığımı  
Bir yanımın hep onda kaldığını  
Bir ömür onu anacağımı  
Bilmiyorsun...  
Bir çocuk gibi hıçkırıklara boğulduğumu  
Nasıl yalvararak ellerimi açtığımı göremiyorsun..  
Görsen ne hissederdin acaba?  
Dayanabilir miydin içimdeki bu acıya  
Böyle canımın yandığını görmeye  
Beni sevdiğin gibi başkasını sevdiğimi görmeye için dayanır mıydı?  
Benim için ettiğin dualar gibi ona dua ettiğimi  
Hani kendin için istemeyip benim için yalvarıyorsun ya başın secdede  
Bende onun için eğiliyorum her gece  
Boynumu büküyorum  
Beklemek zor geliyor anne  
Onun gelmeyeceğini bilmek yıkıp geçiriyor her yanıma  
Yine de o küçücük bir umut ışığı var ya  
O beni bitiriyor anne  
Biliyorum hissediyorsun  
Nasıl her gece o yastıklara sarılıp da ağladığımı  
Nasıl başımı yorganın altında gizlediğimi  
Biliyorum anne biliyorum  
Sende yanıyorsun benim yerime  
Sen yine de bilmezden gel benim yanaklarıma düşen damlaları  
Herkes beni güçlü biliyor  
Sen sus anne  
Sus, ben yeterince yanıyorum gidişine

## Doğu misali

AHSEN PEKER HEMŞİRELİK 2

Erkek dediğin Doğu gibi olacak  
İçini titretecek bir bakışıyla  
Ama öyle her önüne gelene bakmayacak, bakamayacak  
Kardelen misali sevecek seni, her çiçeğe mavi boncuk dağıtmayacak.  
Güneş nasıl ki Doğuda en erken doğup, en erken batıyorsa o biçim sevecek seni  
İlk sende çarpacak kalbi, son kez de sende kapayacak gözlerini  
Gülüşi yazları gibi kavuracak içini  
Gözlerine bakamıyor ya hani, sesi kavruyan o yüreğine su serpecek  
Ve sen! Bakmayacaksın, kaçıracağını gözlerini  
Utancaksın, kalbin yerinden fırlayacakmış gibi olacaksın  
Heyecandan dilin tutulmuşçasına tepkisiz kalacaksın  
Sistemlerinin alt üst olduğunu hissedeceksin  
Midendeki kelebekleri kontrol edemeyeceksin  
Gözlerini kurban etmeye çekineceksin  
Korkma, bunları yaşıyorsan doğru menzildesin!

## Süt

AHSEN PEKER HEMŞİRELİK 2

Düşünüp durmadım aslında ne yazacağımı diye. Aldım kalemi, kâğıdı elim. Açtım damarından bir müzik, dışarıda da yağmur yağıyor, oh mis. Çok romantik değil mi? Dedim, "Yaz Ahsen, aklına ilk geleni yaz..." Şimdi sizlerle baştan yapacağım pazarlığımı. Ben öyle süslü, affili sözler kullanmam. Abudik gubidik tamlamalara falan hiç mi hiç gelemem. Beni bozar arkadaş! Tamam, yıllardır beynimize kazıdılar: Edebiyat bir sanattır! Eeee öyle süslü kelimeler farklı bir renk katar yazıya biliyorum ama bu bünye kaldırmıyor efennimmm. Hiç bir edebi kaygı taşımadan yazıyorum cümlelerimi. En basitinden çok devrik cümleler çıkacak karşına, öğrenci dilini çözeceksin. Baktın, "Evet işte bu" dersin okumaya devam edeceksin. Yok, "Tatlım bu ne böyle, klâsıma ters diyorsan" da gözünü sevdiğimin pek sevgili okuyucusu atla geç bu kısmı. Neyse çok uzattım farkındayım. Yavaştan yavaşta başlayayım aklıma düşenleri ifade etmeye... Sütü çok seviyorum. Kakao-lu, muzlu, çilekli olanları değil hani şu sadelisini. Sevgim şöyle başladı: Nayıııııııı, asla sağlıklı

besleneyim, kemiklerim güçlensin, boyum uzasın diye değil. Öyle bir endişem olmadı, hissetmedim yani ne bileyim. Biricik annemin, "Bak kızım, iç şu sütü. Boyun uzar. Komşunun kızını gördün mü? Seni, beni geçmiş mübarek. Sordum öğrendim, çok süt içiyormuş. Hadi bir yudum daha" ısrarları üzerine o güzelim çenesini yormasına kulak asmadan söylediklerini dinleyen hayırlı evlat da değilim. Ben aslında şu ünlü süt markalarından birinin ne ortağı, ne de sahibiyim. Sütü fazlasıyla seven çok duygusal bir kişiliğim... Her şey iki yıl önce şu YGS modunda olduğum zamanlarda başladı. Öyle sevdim, öyle tutuldum, bağlandım süte. Uykusuzdum arkadaş! Geceler zindandı bana. Bir sağa bir sola dönmekle olmuyordu. Ne yollar denemiştik uyumak için, olmamıştı. Millet kahveyi, demlik demlik çayı dayardı bünyesine. Sırf bir saat daha uyanık kalayım da şu testler bitsin diye. Oysa ben ne acılar çekişirdim uyuyamıyorum diye. Canımın içi anneannemde kaldığım bir gece namussuz uykusuzluk bırakmıyordu peşimi yine. Tontonum uykusuz kaldığımı anlayacak ki süt getirmişti bana. "İç kızım, rahat uyursun." dedi sıcak gülüşüyle. Önce aldırmadım. Sevmiyordum çünkü sütü. Hem de balh

süt! Pöhhhh. Baktım olacak gibi değil, diktim kafaya içtim. Vaaay arkadaş, sen misin buna alışan. Bir süre sonra cidden uykum düzene girdi dememi bekliyorsunuz değil mi? Çok beklersiniz! Hiçbir değişiklik olmadı. Uyku bakımından ama, dikkatinizi çekerim! Artık kopamıyorduk birbirimizden. Öyle sıkı bir bağ oluşmuştu ki aramızda. El âlem türlü türlü meşrubat içer. Ben süt! Üniversiteli olduk, koca kız elinde sütle dolanıyor koridorlarda. Ahh ahh sevgi adamın gözünü kör ediyor işte. Kantine gidersin,  
- Buyrun ne alacaktınız çay, kahve, su?  
- Ben bir süt alacağım.  
- Süt? Hınkkkk!  
Bu arada maşallah diyelim çevremdekiler de alıştı sayemde süt içmeye. Yanınızdan bir "süt içenler kolonisi" görürseniz şaşırmayın. İşin özü; insanın hiç sevmeyeceği bir şeye ön yargıyla yaklaşmaması gerektiğini, zamanla alıştıktan kopmadığını fark ettim. Bütün bu yazıyı sırf bu yüzden değil başka nedenlerden dolayı da yazdım aslında. Hani en başında kalem, kâğıt, damardan bir müzik ve yağmur romantikliğiyle başlıyorum dedim ya yazıya, tam o sırada annemin sesiyle irkildim: "Ahseeeeeen evde süt bitmiş kızım, sana zahmet bir alver!"



## Sen İstanbul gibisin

ZEYNEP ŞENCAN HEMŞİRELİK 2

Büyülüsün, karışık  
Nasıl muhtaçsam bu şehrin havasına suyuna  
Gülmek için muhtacım sokaklarına saflığına  
Sen İstanbul'sun hayran olup da yaşadığım  
Yaşayıp da doyamadığım  
Ve inan bana  
Sensiz hiçbir anlamı yok bu kocaman şehrin  
Yaşanır yanı yok, boşluktan farkı yok  
Sen bu kadar kalabalığın içinde yalnızlığımın benim  
Kaybolup da gittiğim  
Sen İstanbul'sun  
Vazgeçmeyi düşünmeyip, son nefesimi gözyaşlarında boğularak vermek istediğim  
Aynı boğazların gibi  
Ey İstanbul  
Sen de şehir misin?  
Onsuz tek bir kelimenin bile anlamı yokken  
Sen yaşanır yer olduğunu mu düşünüyorsun?

Editör: NURHAYAT ELİF SİFİL DİŞ HEKİMLİĞİ 2

# Filistin:

## İnsanlığın doğduğu ve battığı yer!

Filistin toprakları; İslam, Hıristiyanlık ve Yahudilik için kutsaldır. Yahudi geleneğinde vadedilmiş topraklar olarak anılır. İbrahim, İshak, Yakup, Yusuf, Davud, Süleyman ve İsa Peygamberler burada yaşamış, pek çok din ve medeniyet burada filizlenmiştir. Öte yandan Filistin, tarihte Haçlıların bugün ise İsraililerin işgal ve soykırımından kurtulamamıştır.

Filistin'in tarihi, aslında insanlığın tarihidir. Filistin toprakları; İslam, Hıristiyanlık ve Yahudilik için kutsaldır. Yahudi geleneğinde vadedilmiş topraklar olarak anılır. Bu toprakları değerli kılan; İbrahim, İshak, Yakup, Yusuf, Davud, Süleyman ve İsa Peygamberlerin burada yaşamış olması; Hz. İbrahim dışındakilerin burada doğmuş olması; Hz. Yakup ve Hz. Yusuf hariç hepsinin burada ölmesidir. Ayrıca İbrahim, İshak ve Yakup Peygamberlerin mezarları buradadır. İnsanlığın ilk mescidi olarak kabul edilen ve Süleyman Mescidi olarak da bilinen Mescid-i Aksa buradadır ve insanlık medeniyeti burada filizlenmiştir.

### Milattan önce Filistin

Filistin, Hz. Musa zamanında (M.Ö. 1250) *kenan diyarı* olarak anılıyordu. İsrailoğulları, Hz. Musa önderliğinde Firavundan kaçarak Filistin'e sığınmak amacıyla Mısır'dan çıktılar. Hz. Musa'nın vefatından sonra uzun yıllar Filistin'e komşu çevrelerde kabileler halinde yaşadılar. Hz. Davud zamanında Filistin'in putperest hükümdarıyla yaptıkları savaştan galip çıkarak buraya tam anlamıyla yerleştiler. Başkenti Kudüs tayin eden hükümdar peygamber Hz. Davut, İsrailoğullarına tarih boyunca unutamadıkları ihtişamlı dönemlerini Filistin'de yaşattı. O öldükten sonra yerine geçen ve kendisi gibi hükümdar peygamber olan oğlu Hz. Süleyman, bu ihtişamlı devri zirveye taşıdı. Devletin sınırlarını oldukça genişletti, Süleyman Mabedini (Mescid-i Aksa) inşa ettirdi.

Hz. Süleyman'ın vefatından sonra devlet kuzeyde başkenti Kudüs olan Yahuda Krallığı, güneyde ise İsrail Krallığı olarak ikiye ayrıldı. Yaklaşık bir buçuk asır sonra Yahudi Krallığı Babilliler tarafından, İsrail Krallığı ise Asurlular tarafından yıkıldı. Bölgeye hâkim olan Babil Kralı Nabukadnezar tüm İsrailoğullarını Filistin topraklarından kovup Babil'e sürgün etti. Fakat çok geçmeden Pers istilası baş gösterdi ve Babil Krallığı'nı ortadan kaldıran Pers hükümdarı 2. Kiros, Yahudileri Filistin'e geri topladı. Zaman içinde Persler de Büyük İskender'e yenilince Filistin'in hâkimiyeti tekrar el değiştirdi. Büyük İskender'den sonra farklı savaflara ve hızla değişen hükümdarlıklara sahne olan Filistin, Hz. İsa dünyaya geldiğinde Romalıların elindeydi. Günümüzde İsrail Devleti'nin bulunduğu bölge, MÖ 63'ten MS 637 yılına kadar Roma İmparatorluğu'nun bir eyaleti olarak kaldı.

Bu tarihte Filistin, 2. İslam halifesi Hz. Ömer tarafından İslam Devleti'ne dahil edildi. Daha sonra Emeviler ve ardından Abbasiler'in hâkimiyetine giren Kudüs'te, Emevi Halifesi Abdülmelik bin Mervan tarafından Kubbetüs Sahra yapıldı, Mescid-i Aksa restore edilip genişletildi. (Bu iki mabed genellikle her-

kesçe karıştırılmaktadır. Filistin denince akla ilk gelen mavi renkli sarı kubbeli sekizgen yapı Kubbetüs Sahra'dır ve Emeviler döneminde inşa edilmiştir. Mescid-i Aksa ise çok daha eski bir yapıdır ve Süleyman Peygamber tarafından inşa edildiğine inanılmaktadır. Öte yandan Mescid-i Aksa, Kubbetüs Sahra'yı da içerisinde barındıran geniş avlunun ve yapıların genel adı olarak da kabul edilmektedir.)

### Ve Selahaddin Eyyubi...

Filistin; Abbasilerin ardından Şii Fatımilerin hâkimiyetinde iken, Papa'nın çağrısı üzerine Avrupa genelinde düzenlenen ve Kudüs'ü İslam hâkimiyetinden geri almayı hedefleyen Haçlı Seferleri'ne maruz kaldı. Bu seferler sonucu Kudüs, Haçlıların eline geçtiğinde şehirde yapılan büyük katliamlar Batılı kaynakların bile konusu olmuştur. Bölgede Kudüs Krallığı kurulmuş, Müslümanlar çevre vilayetlere sürgün edilmiştir. Bu krallık git gide büyümüş, Avrupa'dan aldığı destekle sınırlarını genişletmiştir. Ta ki 4 Temmuz 1187'de Eyyubi Devleti'nin kurucusu Selahaddin Eyyubi muazzam bir zaferle haçlı ordularını devirip Kudüs'ü İslam topraklarına katıncaya dek.

Selahaddin Eyyubi bu zaferle sadece Kudüs'ü geri almakla kalmadı, İslam dünyasında beliren mezhep ayrılıklarını gidererek İslam ümmetini tekrar Sünni hilafet çatısı altında topladı ve İslam dünyasının Hıristiyan Batı karşısında itibarını yükseltti. Ayrıca Haçlı Seferleri ile harap olmuş Filistin topraklarını yeniden imar etti. Vefatından sonra ise Eyyubi Devleti uzun süre yaşamadı. Devletin köle sınıfından oluşan ordusu "Memluk (Kölemen) Birlikleri" giderek yönetimde etkin hale geldi ve sonunda hanedanlığı devirerek bölgede 250 yıl hâkimiyet sürecek olan Memluk Sultanlığı'nı kurdular.

Memluk Devleti, bir dizi yeni Haçlı Seferi ile mücadele edip her seferinde geri püskürttü. Ayrıca büyük Moğol istilasına karşı sınırlarını başarı ile korudu. 1260'ta Filistin'in Beysan şehrinde yapılan Ayn Calut Savaşı ile Moğol Devleti'ne telifisi olmayan bir yenilgi yaşattı. Bu hezimetin ardından Moğolların batıya ilerleyişi durdu, hızla gerilediler.

### Osmanlı huzuru

1516-17 yıllarında Yavuz Sultan Selim hükümdarlığındaki Osmanlı Devleti ile gerçekleşen Mercidabık ve Ridaniye savaşlarına kadar Memlukler; Mısır, Filistin, Suriye ve Hicaz bölgelerini kapsayan sultanlıklarında hilafeti de muhafaza ediyorlardı. Ancak Osmanlı Devletinin hızla yükselmesi karşısında onlar çoktan gerilemeye başlamışlardı ve akınlara karşı fazla direnemediler. Mısır seferi olarak tanımlanan bu seferlerle İslam dünyasının liderliği Osmanlıların eline geçti. Filistin ve Kudüs bir dizi imar faaliyetleri ile daha da geliştirildi.



Osmanlılar, Filistin'i Suriye sınırları içinde Kudüs, Gazze ve Nablus olmak üzere Şam'a bağlı sancaklara ayırdı. Sonraları bu sancaklar Kudüs Şehri'ne bağlı bir eyalet niteliğine büründü. 1798'de Gazze ve Yafa'yı ele geçirip Mısır'a doğru ilerleyen ünlü Fransız İmparatoru Napolyon'u, vezirlik makamına kadar yükselmiş olan Cezzar Ahmet Paşa durdurdu. Bu darbe, Napolyon'un aldığı ilk yenilgi olarak tarihe geçmiştir.

Aslen gazeteci olan Theodor Herzl, Filistin'in tarihini değiştiren ve bugün de devam eden sıkıntının temellerini atan kişi olarak tarihe geçti. 1896'dan sonra onun önderliğinde, dünyaya yayılan Yahudilerin Filistin'de toplanıp bir devlet kurması için çalışmalara başlandı. Bu amaçla Avrupa'da Siyonist hareket başlatıldı, örgütler kuruldu, fonlar oluşturuldu. Toplanan paralarla Filistin'de yaşayan Araplardan geniş topraklar satın alındı. Hatta bu toprakların meşruiyeti için Theodor Herzl, 19 Mayıs 1901 tarihinde II. Abdülhamid'e dolaylı yollarla, "Avrupa borsasının ellerinde tutan Yahudilerin Osmanlı İmparatorluğu'nun bütün borçlarını ödemesi karşılığında Filistin'de

bir yurt verilmesini" teklif etti, ancak kabul görmedi.

Fakat 1914'te Birinci Dünya Savaşı patlak verdiğinde Osmanlı, Filistin'i İngilizlere karşı koruyamayacak kadar zayıf durumdaydı. Osmanlı ordusunun çekilmesiyle Filistin'in refah içinde geçen 400 yıllık sayfası kapanmış ve günümüze kadar süren işgaller devri başlamış oldu.

### Günümüze kadar Filistin

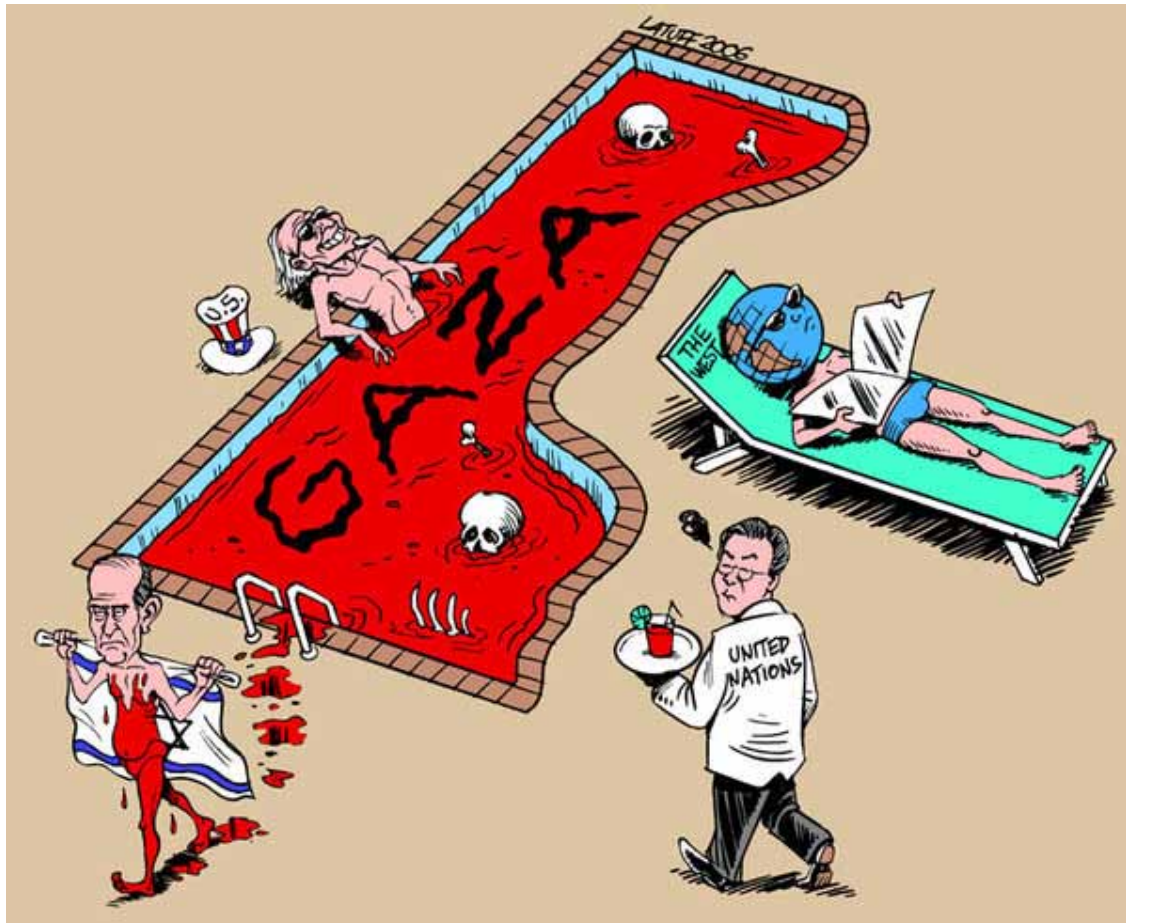
1917'de İngilizlerin yayımladığı tarihi Balfour Deklarasyonu'nda bağımsız bir Filistin Devleti'nin yanında yine bağımsız bir Yahudi devletinin kurulması öngörülüyordu. Dünyanın dört bir yanındaki Yahudiler bu çağrı ile Kudüs'e göç edip yerleşmeye başladılar. Yahudilerin, Filistin'deki Arapları şiddet ve baskı yoluyla göçe zorlayıcı politikaları uzun yıllar sürdü ve nihayet Amerika'nın ve Birleşmiş Milletlerin koruması altında 1948'de İsrail Devleti resmen kuruldu. Hemen ardından dünya devletlerince hızla tanınan İsrail Devleti, 1967'de Mısır, Lübnan, Suriye ve Ürdün'e karşı girdiği Altı Gün Savaşı'ndan Amerika ve İngiltere'nin askeri ve ekonomik desteği ile galip çıkmayı başararak bölgede kalıcı olduğunu

gösterdi.

İsrail'in Filistin topraklarında durmaksızın izlediği yeni yerleşim politikası nedeniyle hiçbir zaman sabit bir haritası olmadı. Radikal yerleşimciler, sadece Yahudilerin ikamet ettiği bir coğrafya oluşturabilmek için Filistinlilerin geçim kaynaklarını yok etmeye çalıştılar. Sosyal, kültürel, ekonomik ve psikolojik her türlü baskı ile Filistinliler üzerinde bir üstünlük kurma çabaları hâkimdi.

Tüm bu çabalar ve dünya kamuoyunun konuya ilgisizliği sonucu tüm Filistin topraklarından yalnızca Gazze ve Batı Şeria'ya çekilmek zorunda bırakılan Filistin Devleti, 15 Kasım 1988'de bağımsızlığını ilan ettiğinde 100'den fazla ülke tarafından tanındı. Bu iki bölge de zaten şu an İsrail işgali altındadır.

İsrail'in yarım asırdan fazla bir süredir uyguladığı toplu katliamlara tepki olarak Filistin halkı, ilki 1987'de, ikincisi 2000'de olmak üzere iki İntifada hareketi gerçekleştirdi. Bu direniş hareketleri İsrail saldırılarını bir kaç adım geriletse de, günümüzde özellikle Gazze merkezli katliamlar hala devam etmektedir.



Editör: ABDÜLKADİR YILDIZ TIP 3

# Galaxy mi? HTC mi? Lumia mi? iPhone mu?



Sayfamızı takip edenler hatırlayacaklardır, daha önceki sayılarımızda bir iPhone4 ve iPhone4S karşılaştırmasına gitmiştik. Yine aynı yazıda iPhone5 ile ilgili bir iki kelam da etmiştik. Şimdi o yazıya biraz atıfta bulunarak yeni bir karşılaştırma, inceleme yazısı yazmayı planlıyorum. Umarım eğlenceli bir yazı olur.

O yazıyı kaleme aldığımdan bu yana bendeki değişikliklerden bahsedeyim öncelikle. Kullandığım elektronik cihazların birçoğunu Apple muadilleriyle değiştirmiş bulunmaktayım. Artık bir MacbookAir kullanıcısıyım ve diğer birkaç elektronik cihazda da yine Apple kullanıyorum. Peki, bunu neden söylüyorum? Taniyan arkadaşlar bilirler, biraz Apple fanatıklığım vardır. Bunu itiraf edebilirim. Fakat şimdi yazacağım bu yazıda oldukça tarafsız olma niyetimdeyim. Bu arada unutmadan belki de yazıyı ilgilendiren bendeki büyük değişiklik iPhone4'ten iPhone4S'e geçiş yapmış olmam.

## iPhone5 nelerle karşıımızda?

Peki, iPhone5 ile gelen değişiklikler neler? İşin çok detayına kaçmadan ana değişikliklerden bahsedelim. Öncelikle beklediğimiz gibi ekran boyutları artırıldı. Genişlik aynı kalsa da iPhone'un boyu uzadı. iPhone artık daha ince, daha uzun, daha büyük ekranlı, çok daha hızlı internet erişimine sahip, daha hafif ve biraz daha hızlı. Tahminlerimizden birinde yanlış, yeni bir işlemci (A6) ile karşıımızda iPhone5. Ram artışı beklendiği gibi oldu. Tüm bunları topladığımızda kullanıcıların beklentilerini çok da karşılamayan bir iPhone5 ile karşılaştık. Nitekim Apple firma-

ası da geçtiğimiz aylarda değer kaybetmeye devam etti. Öyle sanıyorum Apple kullanıcıları ilerleyen zamanlarda Steve Jobs'u daha çok arayacak.

## iPhone5 & Galaxy S III

Bu yazıda iPhone5'i Samsung Galaxy SIII ile karşılaştırmayı planlıyoruz. Ancak bu defa bir değişiklik yapıp işin teknik detaylarından uzak, biraz tecrübeli sayılabilecek bir kullanıcı olarak "iPhone mu alayım yoksa Samsung mu?" sorusuna cevap olabilecek nitelikte bir şeyler karalamayı uygun gördüm. İnşallah yeterince açıklayıcı bir şeyler çıkar ortaya.

Şimdi tutup buraya ramdi, işlemciydi, kameraydı yazmaya kalkarsak Galaxy, iPhone'u solda sıfır bırakacak nitelikte. Bunlara değinmeye lüzum dahi görmüyorum. Zira açıp Google'a Galaxy vs. iPhone yazsanız bulabilirsiniz bu bilgileri. Fakat burada önemli bir nokta var. Bu tip karşılaştırmaların kaynağı bilgisayar sistemleri karşılaştırmalarıdır. Bunlar örnek alınarak son yıllarda akıllı telefon karşılaştırmaları yapılmaktadır. Burada atlanan nokta şu olmaktadır ki; bilgisayarlar aynı işletim sistemlerinde aynı programları çalıştırmak üzere tasarlanırlar. Bu noktada içinde Android işletim sistemiyle gelen Galaxy ile iOS ile gelen iPhone'u karşılaştırmak biraz yanıltıcı olabilir. Çünkü bu karşılaştırma "Uzun maraton koşabilen bir koşucu mu daha güçlüdür yoksa 100 metre koşan bir koşucu mu?" sorusuna benzer. Yaptıkları işler farklı olduğundan performansları da yaptıkları işe göre değerlendirilmelidir. Apple firması kendi işletim sistemi içinde yapacağı işlemler için o teknik donanımı yeterli görmüştür, Samsung ise daha farklı bir konfigürasyonu gerekli görmüştür.



Galaksi 3, iPhone 4-5, not 2, HTC, Nokia. Akıllı telefonlar aklımızı başımızdan aldı. Her kafadan bir ses çıkıyor. Herkes "en iyisi bu" diyor. Peki, ama ihtiyaçlarımıza göre her birimiz için doğru telefon hangisi?

Kullanıcı olarak siz iki telefonu elinize aldığımızda hissedilebilir bir fark görmeyeceksiniz. İkisi için de yapılabilecek yorum 'hızlı' olacaktır.

Peki, nedir bu iki telefon arasında fark yaratan detaylar? En önemli fark, elbette tasarım. Bu noktada Apple firmasının her zaman Samsung'dan bir adım önde olduğunu düşünüyorum. Elinize aldığımızda kaliteyi hissettirir iPhone size. Bunu Galaxy'de maalesef yakalayamayız. Fonksiyonel tuşlarda dokunmatik teknolojiyi kullanması ise Samsung açısından büyük bir avantaj yaratmakta. Şuana kadar rapor edildi mi bilemiyorum fakat iPhone için her zaman en büyük sorun 'Home' tuşu dediğimiz tuşun kullanımla bozulmasıdır. Galaxy'nin ekran büyüklüğü ile daha iyi bir kullanım zevki sunduğu kesin fakat DisplayMate Technologies firmasının yaptığı bir karşılaştırma bize Galaxy SIII'ün ekran kalitesinin hemen hemen iPhone 4 düzeyinde olduğunu göstermektedir.

Bu bilgilere ek olarak değinilmesi gereken başka bir nokta ise; telefon alırken hepimiz biraz da geleceği düşünürüz. Çünkü çok azımız hariç kalanları aldıkları telefonları 3-5 sene kullanmayı düşünürler. Bu noktada satıcı firmanın piyasaya sunduğu telefonlardan desteğini ne kadar sürede çektiği çok büyük bir önem arz etmekte. Samsung firması bu konuda oldukça kapitalist bir mantaliteye sahip. Piyasaya sürdüğü telefonlardan desteğini çekmekten hiç çekinmiyor. Ashında bu biraz da Android işletim sisteminin her geçen gün daha yüksek donanımla çalışabilir

hale gelmesinden de kaynaklanıyor tabi ki ama bu açıdan bakınca kendi işletim sistemini kendi telefonuna yazan Apple firması bir adım önde.

Bütün bu bilgiler ışığında; şu anda telefonumu değiştirmem gerekse -eğer ki sadece telefon kısmını düşünecek olursak- hem ekonomik kaygılar açısından, hem de yazılım özgürlüğü ve Android'in iOS'tan daha parlak bir geleceğe sahip olması açısından Galaxy S III'ü tercih ederdim. Fakat Apple diğer elektronik cihazlarıyla (Macbook, Time Capsule vb.) sağladığı mükemmel uyumla geniş yelpazede çok daha keyifli bir deneyim sunuyor.

## HTC, Nokia...

Yazımız her ne kadar ana hatlarıyla Samsung ve Apple üzerinde dönmüş olsa da sizler de biliyorsunuz ki bu akıllı telefon piyasası iki markadan ve modelden ibaret değil. HTC, Nokia gibi diğer markalar da benzer konseptte telefonlar üretiyor ve Apple ile Samsung ne kadar iddialysa o kadar iddialı olduklarını söylüyorlar. Şahsi kanaatim Nokia'nın bu yarışta üzerine sinmiş Symbian kokusuyla hala geri olduğu yönünde. Hiçbir zaman, "Yok abi sen Samsung al HTC alma" demem kimseye. Fakat herkese "Nokia alma, diğer markalardan bir şey beğen" diyebilirim. Çünkü akıllı telefon almak istiyorsanız Nokia bu noktada biraz eksik kalıyor. Hem yazılım özgürlüğü açısından, hem donanım-yazılım uyumu açısından sürekli insanın başını ağrıttacak bir seçim olur.

HTC'nin ise yeri tartışılmazdır. Her ne kadar Türkiye pazarında

kendine hak ettiği yeri bulamasa da malzeme kalitesi açısından hem Samsung'u hem Apple'ı geride bırakabilir. Yazılımsal olarak ise Samsung ile eşdeğerdir.

## Doğru telefonum hangisi?

Bütün bu spektrum içerisinde belki şunlar söylenebilir: Her nasıl kullanıcı olursanız olun fark etmez, Nokia'dan uzak durun (Lumia'yı inceleme fırsatım henüz olmadı, fakat durumun değişmediği konusunda neredeyse eminim). Fotoğrafta kaliteye önem veriyorsanız ve büyük bir ekran sizi ancak tatmin edecekse, ekonomik kaygılarınız da ön planda değilse HTC tam size göre bir telefon. HTC için saydığımız bu avantajlardan ekonomik kaygı kısmını atar, aynı zamanda malzeme kalitesine de çok takılmazsak Samsung güzel bir tercih olur. Bu noktaya gelenlere ise Apple'ı tercih ettirecek tek sebep, elinize aldığımızda sizi iyi hissettirmesi ya da diğer Apple cihazlarıyla olan uyumu olacaktır. Elbette Apple'ı tercih ederken de ekonomik kaygıları bir kenara bırakmak en doğrusu olacaktır.

## Bir sonraki sayıda...

- Bilgisayarımın sildiğim herhangi bir veri tamamen hard-diskimden kaybolmuş mudur? Nasıl olur da geri getirilebilir?

- Daha hızlı açılan, daha hızlı kapanan bir bilgisayar için neler yapabilirim?

- Virüslerle baş edebilmenin yolları nelerdir?

- Virüssüz bir bilgisayar hayal mi?



# Hitler'in psikolojisi

Hasta adı: Adolf Hitler.  
Teşhis: Narsist psikopat.  
Ressam olmak isteyen sıradan bir Alman genci nasıl olmuş da bir canavara dönüşmüştü? İşte tarihin en acımasız diktatörlerinden Adolf Hitler'in psikolojik profili.



## NIHAN BIYIKLI BESLENME 1

Adolf, tüm bebekler gibi sevimli mi sevimli bir bebektir, o zamanlar. İlerleyen yıllarda gaz odalarında vahşice boğdurduğu, kurşuna dizdiği anne ve babalarından dolayı öksüz-yetim bırakacağı bebeklerden hiçbir farkı yoktu yani. Altı kardeşten hayatta kalan tek kişi oldu. İlkokulda zeki, terbiyeli, uslu, hareketli ve disiplinlidir Hitler. Babasının tayinleriyle çok sık okul değiştirmesine rağmen başarısı hiç azalmamıştır. Resim yapma yeteneğini keşfedip ressam olmak isteyince Baba Hitler kamçısına sarılmıştır. Baba, oğlunun kendisi gibi saygın bir memur olmasını hayal etmektedir. Hitler ailesinde şiddetin kendini göstermesi bu zamana rastlar, şartlar despotluğa zemin hazırlamaktadır. Ebeveyn Hitler'in şiddeti sona erdiğinde, hayatın şiddeti gösterir yüzünü Hitler'e. Küçük yaşta öksüz ve yetim kalan Hitler kar küreyerek, bavul taşıyarak, inşaatlarda çalışarak kazanmaya çalışır hayatını. Çizdiği resimleri turistlere satar. Tesadüf müdür bilinmez, Hitler'in resimlerinde bina ve perspektif çizimleri başarılı fakat insan ve canlı nesnelere her daim donuktur. Viyana Güzel Sanatlar Akademisi'ne girmek için tam 5 yılını harcar, fakat başaramaz.

Dr. Murray, Hitlerin kişiliğine *counteractive narcissism* teşhisi koymuştu. Yani gerçek ya da hayali bir hakaret, ezilme ya da aşağılanma ile dürtülen bir kişiliği vardı Hitler'in. Etrafındakilere dış biliyordu, eleştiriye tahammülü yoktu, sürekli dikkatin kendi üzerinde olmasını istiyordu. Asla yanındakileri takdir etmiyor, aşağılıyor ve de suçluyordu. İntikam duyguları ile hareket ediyor, mağlubiyet karşısında kararlılık gösteriyor, asla şaka kaldırmıyordu. Hepsinden önemlisi, içgüdüsel olarak suça meyilli olması, onu karşı konulmaz bir kişiliğe dönüştürüyordu. Stalin, Saddam gibi diktatörlere benzer bir biçimde *anti sosyal kişilik bozukluğu* özelliklerini sergiliyordu. Çocukluğunda aşağılanmayı öğretilmişlerdi. Bu, Hitler'in kendini koruma mekanizması geliştirmesi için bir sebepti. Korunma ihtiyacı, korku temelliydi. Çocukluğunda onu aşağılayanlar yaratmışlardı narsist kişilik yapısını.

Hitler, amaç ve hedeflerini gerçekleştirmek için cinayetten



başka çare olmadığına inandığı için mi insanları öldürtmüştü? Yoksa yıkım ve ölüm karşısında duyduğu heyecan nedeniyle, bunu yaparken mutlu mu olmuştu? Acaba kötü bir insan mıydı Hitler? Hayatın ona gösterdiği yüzden daha kötü olabilmeyi başarabilmiş miydi?

Geceleri çığlıklar atarak uyanıyordu. Anlaşılmaz sözcükler söylüyor, soluk soluğa yatağandan fırlıyor, odanın ortasına dikiliyor, görmeyen gözlerle bakarak "işte o, buraya da gelmiş, işte o" diye inliyordu. Sürekli olarak zamanın çok az kaldığı endişesindeydi; korkuyordu.

Thue öğretilerinden etkilenmişti. Öğretinin temel taşlarını "insan psikolojisinin bilinmeyen yanları" ve "zaman boyutları" oluşturmaktaydı. Amacı dünyanın kaderini değiştirip üstün bir ırk meydana getirerek "üst zekâlılarla" diyaloga geçmekti. Kendisini önceden belirlenmiş bir geleceğin uygulayıcısı olarak görüyordu. Kişiliği kitleleri arkasından sürükleyecek kadar güçlüydü ve güçlü olduğu kadar da düzeltilemez katılık, esnek olamıyış, kabul edilemez bir ukalalık içindeydi. Ses tonu ile insanları aptal koyunlara çeviriyordu. *Anti-sosyal kişilik bozukluğu* yönetiyordu Hitler'i. Peki neydi bu anti-sosyal kişilik bozukluğu?

Temel örüntüsü: Başkalarının haklarını saymama ve haklara saldırma.

1. Tutuklanması için zemin hazırlayacak eylemlerde teker teker bulunma.

2. Yalan söyleme (sürekli), kişisel çıkarları için başkasını atlatma ile belirli dürüst olmayan davranış.

3. Gelecek için ciddi plan yapmama ve dürtüsel yaşantı.

4. Kavgacılık, saldırılarla belirli sınırlılık.

5. Kendisinin veya başkasının güvenliği konusunda umursamazlık.

6. Sorumsuzluk. Bir işi sürekli götürmemeye veya mali yükümlülükleri ısrarla yerine getirmeme.

7. Suçluluk duygusu, vicdan azabı çekmeme. Başkalarına zarar vermiş, kötü davranmış olmasına rağmen ilgisiz davranma ve mantıklı açıklama getirmeye çalışmama.

Hitler'in kişiliğindeki temel görüntü; önder olma, hayranlık uyandırma doyumunu şeklindeydi, onun acıma duygusu yoktu.

Yazmayı sevmiyordu, üzerinde kalem veya kâğıt da bulundurmazdı. Sofra adabını bilmiyordu, yaşadığı mide şişkinliğine ruhsal buhranı sebebi. Çok hızlı, mekanik bir şekilde yemek yiyordu. Ağırbaşlı konuşurdu yemek yerken, sofrada edilen sohbet onun için hafif bir müzik ile eş değerdirdi. Gece odasına çekildiğinde gramofonundan kendi gerçek müziğini dinlerdi.

Mimik ve jestlerini ustaca kullanır, yapacağı konuşmalarda hangi hareketleri yapacağına saatlerce çalışır ve bunları fotoğraflarla kayıt altına alır. Sert bakışlar, ani hareketler ve uzun konuşmalar propaganda amacı ile yapılan ayrıntılardır. Üstün bir insan olduğu lanse ediliyordu. Ölümsüzlük hissi başka bir saplantısıydı. Kardeşleri ölürken kendisinin hayatta kalması ve annesinin aşırı düşkünlüğü, onda özel olduğu hissini uyandırmıştı. Şöyle özetlemişti dünyaya ve insanlara bakış açısını: "*Ben dünyaya insanları güçlü yapmak için gelmedim, onların güçsüzlüklerini kullanmak için geldim. Hayat güçsüzlüğü affetmez. Yalan ne kadar büyükse, inananı da o kadar çok olur. Zayıfa acımak doğaya ihanettir.*"



Türk futbol hakemliğinin altın çocuğu:

## Cüneyt Çakır

Milli Takımımızın yer alamadığı Euro 2012'de görev alan 12 hakemden biri olma başarısını gösteren Cüneyt Çakır, Brezilya'da düzenlenecek olan 2014 Dünya Kupası için 18 aday hakemden biri olarak gösterildi. Avrupa'da başarıdan uzak kaldığımız son yıllarda bizi gururlandıran Cüneyt Çakır, adeta Türk futbol hakemliğinin altın çocuğu.

### BURAK KAPLAN HUKUK 2

Son yıllarda Türk futbolunun dünya arenasında adından en çok söz ettiren isimlerinden biri olan Cüneyt Çakır henüz 36 yaşında. Bu yazı, 23 Kasım 1976 tarihinde İstanbul'a doğan Çakır'a bir anlamda küçük bir doğum günü hediyesi. Eski hakem ve MHK eski asbaşkanı Serdar Çakır'ın oğlu olan Cüneyt Çakır, milli takım ve kulüpler bazında Avrupa'da başarıdan uzak kaldığımız son yıllarda bizi gururlandıran, göğsümüzü gere gere izlediğimiz bir futbol hakemi. Çakır, 2006 yılında FIFA kokartı takma başarısını gösterdi. Dikkatleri üstüne çekmeyi başaran Cüneyt Çakır 2007 yılında Avrupa'nın yetenekli hakemlerinin davet edildiği mentör kursuna davet edildi ve buradaki başarısından dolayı UEFA tarafından üst düzey müsabakalarda görevlendirildi.

### Rüyalar gerçeğe dönüşüyor: EURO 2012!

Cüneyt Çakır 2012 yılına kadar pek çok uluslararası düzeydeki maçta düdüğü çaldı, Şampiyonlar Ligi'nde maçlar yönetti. Artık Cüneyt Hoca Avrupa Futbol Şampiyonası'nda ve Dünya Kupası'nda da maç yönetmeliydi. EURO 2012, Türk Milli Takımının yine (!) olmadığı bir turnuvaydı. Buruk izleyeceğimizi düşünüyorduk, ta ki Cüneyt Çakır bayrağımızı Polonya ve Ukrayna'ya taşıyana kadar. Dile kolay, hakemliğe başlayalı tam 18 yıl olmuştu Cüneyt Çakır'ın. 18 yıllık tecrübesi, yönettiği binlerce maç, özgüveni, hırslı, çalışkanlığı ve yeteneği, onu, Polonya ve Ukrayna'nın ev sahipliğinde düzenlenen Euro 2012 Avrupa Futbol

Şampiyonası'nda görev alan 12 hakemden biri yaptı.

### Euro 2012'de yarın final

Çakır'ın turnuvadaki ilk karşılaşması Ukrayna-İsveç'ti. İlk maçında turnuvaya ne kadar hazır olduğunu gösteren Çakır, başarılı performansı ile herkesten yüksek not aldı. Cüneyt Çakır'ın ikinci maçı C Grubu'nun çeyrek finalistini belirleyecek İtalya-İrlanda mücadelesi oldu. Bu maçtaki performansının ardından Çakır'a, hem çeyrek finalde İngiltere-İtalya müsabakasının 4. hakem görevi verildi hem de Euro 2012 Avrupa Futbol Şampiyonasında yarı finalde düdüğü çalma görevi. Yarı finalde Portekiz-İspanya mücadelesini yöneten Çakır, inanılmaz bir başarıya imza attı. Çakır, final maçında da 4. hakem olarak görev aldı.

### Yeni hedef: Dünya Kupası

Kariyerinde emin adımlarla yürüyen Cüneyt Çakır'ı EURO 2012 macerasından sonra daha da büyük bir organizasyon bekliyor. Çakır, Brezilya'da düzenlenecek olan 2014 Dünya Kupası için 18 aday hakemden biri olarak gösterildi. Ben bu yazıyı hazırlama sürecindeyken Cüneyt Çakır'dan bir büyük başarı haberi daha geldi. Çakır, 16 Aralık 2012'de Dünya Kulüpler Kupası'nın final maçı olan Corinthians-Chelsea maçını yönetti. Yani 2012'nin dünyada en iyi futbol kulübünün belirleneceği maçı. Türk futbol tarihine bir başarı daha eklemiş oldu! Türk futbol hakemliğinin altın çocuğu Cüneyt Çakır, sürekli yükselen performansı ile göz doldurmaya devam ediyor. Dileğimiz, Çakır'ın başarısının taçlandırılması ve onun açtığı yoldan genç hakemlerimizin ilerlemesi.

Editör: MAHMUT CEMAL ARICI ECZACILIK 3

# Futbolun efsaneleri

Futbol, takip edilmesi gereken bir sanayi. Çünkü burada hayatlar söz konusu ve işin içinde büyük paralar dönüyor. Burada büyük kaptalar, idoller, cambazlar, yıldızlar, yaramaz çocuklar ve tabii ki efsaneler ve unutulmazlar var. Onlar günün kahramanları değil. Onlar, futbol tarihi kitaplarında kalemin ucundaki isimler. Onlar futbolun efsaneleri...

Günümüzde futbolun yeri bir başka. Kimine göre seveda, kimine göre aşk, kimine göre hayat felsefesi, kimine göre basit bir spor. Ancak şu bir gerçek ki; futbol, haberdar olunması gereken, yaşanması gereken, takip edilmesi gereken bir sanayi, çünkü burada hayatlar söz konusu ve işin içinde büyük paralar dönüyor. Burada kimler mi var? Burada büyük kaptalar, idoller, cambazlar, yıldızlar, yaramaz çocuklar ve tabii ki efsaneler ve unutulmazlar var.

Efsaneler, onlar kahramanlarımız oldular. Birçok futbolcuya ilham kaynağı oldular. Bazı jenerasyonlar sokaklarda top oynarken onları taklit ederek ve ismini haykırarak onları yüceltti. Onlar kariyerleriyle, yaptıklarıyla, duşlarıyla, aldıkları şampiyonluklar, kupalar ve ödülleri kendilerini defalarca kez kanıtladılar. Futbolun efsaneleri arasında yer aldılar. Haklarındaki tartışma, hangisinin "en iyi" olduğuna dair oldu her zaman. Onlar günün kahramanları değil. Futbol tarihi kitaplarında kalemin ucundaki isimler. Büyükler unutulur, gençler yaşlanır, yıldızlar kayar, ama efsaneler unutulmaz!

yaşta peşine düştü. Ama o, Ajax altyapısında kalarak doğru kararı verdi. 12 yaşındayken babasını kaybettiğinde, annesi kulüpte gündelikçi olarak çalışmak zorunda kaldı. Johan da daha sonra üvey babası olacak olan Henk Amca ile sahanın bakımıyla ilgileniyordu zaman zaman. "Soyunma odaları benim için hâlâ kutsal yerlerdir" diyor o yüzden Crujff...



## Romario

"Tanrı beni insanlara gollerimle keyif vereyim diye yaratmış."

Rio'nun gettolarında doğmuş, tipik Amerikan rüyası temasının Brezilya versiyonu olan "topçu olup hayatını kurtarmak" eylemini başarıyla gerçekleştirmiş bir adam, Romario de Souza de Faria. Yıldızlar yetiştirmekle şöhretli Brezilya'nın gelmiş geçmiş en büyük golcülerinden biri olması tesadüf değil. Avrupa'da ve Brezilya'da geçirdiği onca yıl boyunca disiplinsiz bir oyuncu olarak anılmasına rağmen, buna rağmen gollerine hep devam etti. Bükür lakaplı Romario'nun kariyerinde 70 milli maçta 55 gol var. Ayrıca 1000 golü aşan Romario, bunu üç ligde, hem de defalarca kez gol krallığı elde ederek becerdi. Hollanda, İspanya, Brezilya, ABD ve Katar gibi ülkeleri dolaştı. Dünyada yılın futbolcusu seçildi. Dünya kupasının en değerli oyuncusu seçildi ve daha önemlisi o kupayı kaldırdı.



## George Best

"1969 yılında alkol ve kadınlardan vazgeçtim. Hayatımın en kötü 20 dakikasıydı."

"İki ayağımı da kullanabiliyordum, bazen altı tane ayağı var sanıyordum." (Matt Busby)



Kuzey İrlanda'da taraftarlar onun için, "Maradona iyi, Pele daha iyi, George Best en iyi" diyorlardı soyadına gönderme yaparak. Gerçekten de ada futbolunun en parlak karakterlerinden biriydi George Best. Müthiş hızı, üstün tekniği, bir kanat oyuncusu olmasına rağmen kaydettiği goller, yatıra kaldıra, rezil ede ede attığı çalımlar onu taraftarların gözünde efsane yapmıştı. Manchester United'ın o günlerdeki yıldızı olan Best, 1968'de Avrupa Şampiyonu olan takımın tartışmasız en önemli yıldızı ve kozuydu. Aynı sene Avrupa'da yılın futbolcusu ödülünü kucaklamıştı. Kuzey İrlandalı olmanın şanssızlığı nedeniyle Dünya Kupasında oynayamamıştı. 1999 yılında IFHHS'nin yüzyılın oyuncusu oylamasında gelmiş geçmiş en iyi 16. oyuncu seçildi.



## Steven Gerrard

Liverpool'un efsanevi orta saha oyuncusu Steven Gerrard, son 10 yılda birçok ekipten teklifler aldığı fakat Liverpool'dan ayrılmayı asla istemediğini belirtti. 1997 yılında altyapısından çıktığı ve profesyonel sözleşme imzaladığı Liverpool'da efsaneleşen yıldız oyuncu, aradan geçen sürede Chelsea, Manchester United ve Real Madrid'in tekliflerini geri çevirdiğini açıkladı. İngiltere'nin yüksek tirajlı gazetelerinden biri olan Daily Mail'e konuşan Steven Gerrard; "Yaklaşık 10 yılda birçok teklif aldım. İnsanlar sadece 2004 ve 2005'te Mourinho'nun Chelsea'sinden gelen teklifleri biliyorlar. Ancak Manchester United'ın da beni istediğini biliyorum. Dünyanın en iyi iki menajerinin beni istemesi kesinlikle gurur vericiydi." ifadelerini kullandı. O, halen yeşil sahalarda top koşturan bir efsane.

## Futbolda fanatizm ve holiganizm

Spor; kardeşlik, birlik, beraberlik ve yardımlaşma demektir. Sporun birleştirici ve kenetlendirici özellikleri holiganizm sonrası tersine dönmüştür. Bir insan, sırf tuttuğu takım için diğer insanları boşa sayıyorsa, karşı takımın taraftarlarını düşman olarak görüyorsa orada bir yanlış var demektir.

Futbol, insan yaşamında yer alan en önemli etkinliklerden biridir. Hiç şüphesiz ki spor yapan insanlar ya da spor ile içli dışlı olan kişiler, diğer insanlara nazaran daha sağlam bir vücuda ve kafa yapısına sahip olurlar. Dünyada spor denince akla genelde futbol gelir. Bir ülkede bir spor dalı, diğer spor dallarının çok çok üzerinde yer alıyorsa; o ülkede fanatizmin önünün açılması tehlikesi var demektir. Dünyada fanatizmin varlığından sanırım hiç kimsenin şüphesi yoktur. Bu fanatizm o kadar üst boyutlara taşınmıştır ki sırf tuttuğumuz takım için dostlarımızla, sevdiklerimizle ve hatta ailemizle bile zaman zaman olumsuz durumlar yaşayabilmekteyiz. Çünkü fanatizm, apayrı bir şeydir. Başlı başına bir yaşam biçimidir aslında. Bir takıma duyulan en üst düzey duyguların bütünüdür bir anlamda. Aslında fanatizm, kötü bir şey değildir. Ne var ki fanatizmin holiganizme dönüştüğü nokta oldukça tehlikelidir. Holigan kavramı, özellikle İngiliz lügatinde yer edinen bir kavram olarak dikkatimizi çekmekte. İngiliz kökenli bu kavram, zamanla diğer dünya milletlerine de bulaşıcı bir hastalık gibi sıçramıştır.

Holiganizm, insanın yaşamında yer edinen tüm kötü duyguların, fanatizm yoluyla dışa vurulması olarak adlandırılabilir. Oysa spor, bu tür eylemlere ya da olaylara yer vermez. Spor demek, barış demektir. Spor; kardeşlik, birlik, beraberlik ve yardımlaşma demektir. Sporun

birleştirici ve kenetlendirici özellikleri holiganizm sonrası tersine dönmüştür. Bir insan, sırf tuttuğu takım için diğer insanları boşa sayıyorsa, karşı takımın taraftarlarını düşman olarak görüyorsa orada bir yanlış var demektir. Çünkü insanlar, barış ve kardeşlik içerisinde yaşadıkları zaman, hayattan daha fazla haz alırlar. Diğer insanlara karşı olmak ve onların tuttuğu takıma karşı antipati beslemek, insan olmanın gereklerini tamamen ortadan kaldırır. Bu sebeple tuttuğumuz takıma ne kadar saygı duyuyorsak, rakiplerimize de o kadar saygı duymalıyız. Şunu iyi bilmeliyiz ki rakipler olmadan biz de olamayız. Eğer rakiplerimiz olmasaydı bizim varlığımız da önemli olmayacaktı. Sporun spor yapan en önemli özelliklerinden biri de rekabet anlayışıdır. Fakat bu rekabet asla tatlı bir rekabetten öteye gitmemelidir. Eğer insanları bu uğurda kırarsak, gün gelir öyle bir kırılırız ki tüm insanlara yaşattığımız acıyı bir saniye içerisinde iliklerimize kadar hissederiz. Bu bir tenis maçı değil ama tabii ki bağırıp çağıracağız ama mutlaka durmamız gereken yeri de bileceğiz. Çünkü bütün gemiler yanarsa artık geri dönmeyen bir noktada kalırız.



## Crujff

"Aslında pek hata yapmıyorum, çünkü hata yapmak daha zor." "Kazanmanın tek formülü rakibinizden bir gol fazla atmaktır, dahası değil."

"Futbol basit bir oyundur, zor olan futbolu basit oynamak."

Tam ismi Johannes Hendrik Crujff olan büyük efsane, futbol yaşamı boyunca başarıdan başarıya koşmuş biri. 1966 ve 78 yılları arasında milli takımda tam 48 maç çıktı ve 33 gol attı. Bir santrafor olmamasına rağmen, attığı bu gollerle Hollanda milli takımına en başarılı dönemini yaşattı. Total futbol anlayışı, onun üzerine kuruldu. Ajax'ı dünya sahnesine çıkaranlardan oldu, Barcelona'yı yeniden şekillendirdi. Bir Roma İmparatorluğu'nu yıkmadığı kaldı adeta!

1947 doğumlu olan Johan, 10 yaş gününde babası tarafından Ajax altyapısına yazdırılmıştı. Sürati ve yeteneklerini muazzam bulan birçok yetenek avcısı, ufak

Editör: İBRAHİM KIRHAN BESLENME VE DİYETETİK 3



Thames Nehri

# BULUTSUZLUĞU ÖZLEYEN ÜLKE: İngiltere

Sanatın merkezi, futbolun anavatanı, Sanayi Devriminin başlangıç noktası İngiltere'ye gitmek üzere bavulumu topladığımda takvimler 2 Ağustos'u gösteriyordu. Seyahat vakti geldiğinde daha önceki gezilerimde yaşamadığım bir hisse kapıldım: Sanayi devrimini yaparak dünyaya çağ atlatan sömürgeci bir ülkenin sokaklarına bu devrim nasıl yansımıştı?

Vaktimin çoğunu geçireceğim yer; beyaz bulutların ardından güneşi görmeyi amaçlarken, kömür dumanlarının oluşturduğu kara bulutlara maruz kalan ülkenin başkenti Londra'ydı. Londra'ya uçaktan baktığımda dikkatimi çeken ilk şey, beyaz bir yorganla üstü kapatılmış, düz ve düzenli bir şehir olmasıydı. Nem, uçaktan bile belli oluyordu...

Yorucu olmayan 3,5 saatlik bir yolculuğun ardından, olimpiyat dönemi olmasına rağmen hızlı bir şekilde işleyen giriş işlemleri ile resmi olarak da bu ülkeye giriş yaptım. Kozmopolit bir şehir oluşu, havaalanı personellerinden dahi anlaşılıyordu.

Londra'da beni ağırlayacak olan ablamın evine doğru giderken, şehrin ilk görüntüsü beni tam da hayal kırıklığına uğratmışken kentlin içlerine doğru ilerledikçe, o eski binalarının gotikliği beni bu düşünceden hemen uzaklaştırdı. 19. yüzyılda inşa edilmiş bir binada kalacaktım. Binanın bu kadar yaşlı olması beni şaşırttı. Çarpık kentleşmeyi engellemek, çeşitli rant kaynakları oluşturmamak ve tarihi dokuyu korumak için rutin kontrolleri yapılarak halen kullanılmaya devam edildiğini öğrendim. Bu, Londra'nın nasıl böyle düzenli bir şehir olduğunu da açıklıyordu.

## Demirden örümcek ağı

Londra Metrosu, pek çok turist gibi beni de çok etkiledi. Örümcek ağı gibi örülmüş muazzam metro ağının olması, bende, sanki şehrin altında da bir şehir varmış hissi uyandırdı. Ayrıca bisiklet kullanımının oldukça fazla oluşu,



Arsenal'in maçlarını oynadığı Emirates Stadyumu

olimpiyatlara rağmen trafik sıkışıklığı sorununun olmamasını sağlıyordu.

## Müzeler ve tarihi yerler

Londra'nın en büyük artılarının biri, kentte çok sayıda müze olması. Müzeler, içeriklerine göre çok farklı kategorilere ayrılmış. Örneğin **British Museum**; tarih öncesi dönemlere ait, tarihi eserlerin bulunduğu çeşitli ülkelerden toplanmış (genelde çalınmış) bir kültür müzesi. **National Gallery** 13. yüzyıldan 19 yüzyıla kadar olan süreyi kapsayan resim müzesi. Burada, Leonardo da Vinci, Michelangelo, Raphael, Van Gogh gibi ressamların tablolarını görmek mümkün. **Science Museum** ise A'dan Z'ye tüm bilimsel çalışmaların somut olarak sunulduğu benzeri az olan bir müze. **Madame Tussauds** bir bal mumu müzesi. Ünlü insanların bal mumu heykellerin bulunduğu bu müze, hayranı olduğunuz insanlara simülasyon de olsa yaklaşma imkânı veriyor. Dünya'nın çizgi çizgi olduğunu görebilmek için **Greenwich Gözlem Evindeki** ilk meridyen incelenebilir. Hatta bu gezinin sonunda, Thames Nehri üzerinden merkeze tekne turuyla gidebilir, bu şehri su üstünden de gözleyebilirsiniz.

Londra'ya gitmişken *V for Vendetta* filmi izleyenlerin yakinen bileceği parlamento binası ve ünlü saat kulesini görmek şart. Ayrıca bunun hemen karşısındaki London Eye ile şehri tepeden seyredebilirsiniz. King's Cross Tren Garına giderek Harry Potter'in meşhur "9 3/4" peronunu fotoğraflayabilirsiniz. Thames Nehrinin en gözde noktası olan To-

wer Bridge, Londra'nın en güzel yerlerinden biri. Yanı başındaki Tower of London ise bir Rumeli Hisarı olmasa da gezilebilir tarihi bir kale.

## Alışveriş

İngiltere'nin pahalı bir ülke olması, doya doya alışveriş yapmanıza engel oluyor. Prenses Diana'nın babasının sahip olduğu Harrods Alışveriş Merkezinde, mısır figürleriyle bezenmiş bir dekorasyon ve Prenses Diana'ya ait bir anıt bulunuyor. Devasa büyüklükteki Harrods, çok geniş ürün yelpazesi ve uçuk fiyatlarıyla da dikkat çeken bir yer. John Lewis Alışveriş Merkezi ise Harrods ile karşılaştırıldığında daha makul bir alışveriş merkezi. Yakinlarınıza hediye almak için en ideal yer diyebiliriz. Ayrıca John Lewis'in bulunduğu cadde Oxford Street'ta, irili ufaklı bir çok dükkân bulunuyor. Alışveriş için ilginç yerlerden biri Poundland adındaki bir çok ürünü 1 pounda alabileceğiniz eşi pek olmayan mağazalar zinciri. Alışveriş yapabileceğiniz yerler arasında pazarlar da var. Örneğin Portobello, Broadway Market, Camden Market bu pazarların en meşhurları.

## Neler yapılır?

Londra'ya gidildiğinde yapılması gerekenlerden biri de, bir stadyum gezmek olmalı. Mümkünse bir futbol maçı veya bir konser eşliğinde. Futbolun anavatanı İngiltere'de, dünyanın en yetenekli oyuncularını vereceği futbol resitalini yaşamadan dönmek olmaz. Londra'da her akşam onlarca tiyatro perdesi açılıyor, müzikal ve konser izleyici ile buluşuyor. Bu kentte akşamları boş vakit geçirmek neredeyse imkânsız. Pink Floyd, The Beatles, Radiohead, Adele, Coldplay gibi müzik dünyasına yön veren isimlerin İngiltere kökenli olması bir tesadüf değil. Londra'da her türlü sanatın takipçisi muazzam bir kitle var. Gece hayatının kalbi ise Camden Town'da atıyor.



## Ne yenir?

İngiltere'nin kendine ait bir mutfağı yok. İngilizlerin, "Fish and chips" isminde basit bir fast food tarzı yemeği dışında geleneksel bir yemeği yok. Semtlere göre değişmekle beraber en çok İtalyan ve Uzak Doğu Mutfağı'nın ürünleri tüketiliyor. Ama hızla talep patlaması yaşayan bir mutfak var ki o da Türk Mutfağı. Son dönemde popüleritesi artan Darlston semti, Türk nüfusu ile restoranları ve gece hayatıyla dikkat çeken bir yer. Yıllık dükkân kiralari milyon dolarları bulan Piccadilly Circus'da bulunan Kahve Dünyası'nda Türk Kahvesi içerek bir an kendinizi Türkiye'de hissetmeniz mümkün.

## Brighton

İngiltere'ye gitmişken metropolün dışına çıkıp başka şehirleri de görmek isteyenlere de alternatifler var. Bunlardan biri olan Brighton, Londra'ya trenle bir saat uzaklıkta. Şirin sahil kasabası görüntüsünde bir yer olan Brighton, dil kurslarının yoğunlukta olmasından ötürü çok sayıda Türk'le sokakla karşılaşılıp Türkçe bir kaç kelam edebileceğiniz bir yer. Boydan boya uzanan geniş bir sahili ve hayli işlek bir iskelesi mevcut. Akşamları hoş vakit geçirmek için kafeler ve dans kulüpleri bulunuyor.

## Cambridge

Yaklaşık 150 bin nüfusu bulunan Cambridge Kasabası Londra'ya trenle 1,5 saat uzaklıkta. En büyük özelliği dünyaca ünlü Cambridge Üniversitesi'nin burada bulunması. Ayrıca Camb-

ridge, iki yıllık kolejlerin de yoğunlukta bulunduğu bir yer. Bunlara bağlı olarak öğrenci nüfusu hayli fazla. Öğrencilerin birçoğu, harçlıklarını çıkartmak amacıyla turist rehberliği yapıyor.

Kasabadaki nehrin üzerinde küçük sandallarla 45 dakikalık turlar düzenleniyor. Geniş bir botanik bahçesi bulunan kasaba, yıllar önce Charlis Darwin ve Isaac Newton gibi bilim adamlarına ev sahipliği yapmış. Hatta Newton'un yer çekiminin varlığını burada keşfettiği söyleniyor. Cambridge'e gitmişken şehir merkezinde yer alan bir Türk restoranı olan Agora'nın lezzetlerini tatmadan da dönmeyin.

## Kaç liraya ve nasıl gidilir?

Diğer Avrupa ülkelerine göre pahalı bir ülke olan İngiltere, vize işlemleri için epey zahmete katlanmanız gereken ülkelerden biri. Bu yüzden başvurular gidiş tarihinden en az 5-6 hafta önceden yapılmalı. İlk kez gidecekler için, ajans aracılığıyla vizeye başvurmak en risksiz yöntem. Vize başvurusunda, en az 2 yıllık geçerliliği olan pasaport isteniyor. 6 aylık öğrenci vizesi, 1 yıllık pasaport ücreti ve ajans komisyonu dâhil 500 lira tutmakta. Gidiş-dönüş uçak bilet fiyatları; havayolu şirketi ve erken rezervasyonlarla değişmekle beraber; ortalama 600-1100 lira arasında seyretmekte. Ulaşımına bir diğer alternatif ise tren olabilir. Avrupa gezisine çıkmayı düşünüyorsanız, İngiltere vizeniz de varsa Fransa'dan 2 saat süren trenle İngiltere'ye gidebilirsiniz.