



Türkiye'nin ilk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Doçenti: Candan Algun

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanında Türkiye'de doçentlik cübbesini ilk giyen kişi olan Prof. Dr. Candan Algun'un okul dışında da oldukça renkli bir hayatı var. Emine Gül Doğanay'ın röportajı 5'te



İkbâl Gürpınar: Yiyerek zayıflamak istiyorum ama henüz hiçbir diyetisyenle bunu başaramadım!

Yıllarca TRT 4'te açıköğretim derslerini anlatan ve beyaz camın ardındaki hocam olan İkbâl Gürpınar'la kader bizi yıllar sonra aynı ortamda buluşturdu. Feride Ağır'ın röportajı 6'da



Osmanlı'da giyim ve Saray hayatı

Eski zamanların insanlarda bugüne oranla büyük bir yaşama sevinci ve estetik algısı varmış demek ki. Koca koca mevki sahibi oturluk adamlar sarı, yeşil, mavi, kırmızı giyebilmiş aynı anda. Nurhayat Elif Sifil 10'da



Temizlik işleri Medipost sahnesinde

Medipol'de eğitimin aksamadan sürmesini sağlayan perde gerisinin kahramanlarını sahneye çıkartmayı sürdürüyoruz. Bu kez temizlik personelimiz objektiflerimize poz verdi, Temizlik Şefi Raziye Serap Ada ve Türkan Özbudak Medipost'un sorularını yanıtladı. Mine Oruç'un röportajı 7'de

MEDİPOST

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ GAZETESİ

MAYIS 2013 - 5. SAYI



Bilge Dede ile şiir yolculuğu

Az gittim, uz gittim ve bilge şair dedenin yanına vardım. Bir edebiyat yolculuğuydu benimkisi. Ayşe Sena Güllüoğlu 9'da

Bilim Şenliği Kavacık'ta yapıldı

İstanbul Medipol Üniversitesi'nin geçen yıl ilkinin düzenlediği Bilim Şenliği'nin 2.'si Kavacık Yerleşkesinde gerçekleştirildi.



Medipol Üniversitesi 2. Bilim Şenliği 7-8 Mayıs'ta Kavacık Yerleşkesinde gerçekleştirildi. Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Esra Çikler'in koordinatörlüğünde düzenlenen şenlikte, tüm bölümlerindeki öğrencilerimiz, hazırladıkları projeleri sözlü ve poster şeklinde sundular.

Sosyal Sorumluluk Kulübü üyesi öğrencilerimiz, düzenledikleri kermes ile şenliğimize katkıda bulunurken sözlü sunum aralarında öğrencilerimizin canlı müzik performansları ve ebru sanatı gösterileri sergilendi. Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerimiz, yeni çıkardıkları "Kağıt Helva" dergisinin tanıtımını da şenlik kapsamında yaptı ve konuklara kağıt helva ikramında bulundu.

Hukuk Fakültesi öğrencileri de gerçek bir davadan yola çıkarak hazırladıkları sanal bir mahkeme salonunda bizlere bir davanın nasıl çözümlendiğini aktardı. 2'de



Hamit Coşkun: Hücrede 3 hatim indirdim; Yasin'i, Tebareke'yi ezberledim

Hamit Coşkun adını herhalde pek çoğumuz anımsayacaktır. Henüz 21 yaşında olmasına karşın yüklediği kamerası ile köy köy gezip çocukların gözünden savaşı anlatmak istediği Suriye'de Beşar Esad'a bağlı milislerce kaçırılıp 2 aydan fazla hücrede esir tutulmuştu. Henüz bizlerin yaşında böylesi ideallerin arkasından giden genç bir gazeteciyle, yurt arkadaşım Hamit Coşkun'la Suriye günlerini konuştum. Zaferullah Yıldırım'ın röportajı 11'de



32. İstanbul Film Festivali'nin ardından

Nisan ayı ile birlikte 32. İstanbul Film Festivali de geride kaldı. Festivalde Mahdi Fleifel'in Lübnan'ın güneyindeki Ayn'ül Hilva mülteci kampındaki Filistinlilerin sürgündeki hayatını anlattığı "Dünya Bizim Değil" filmi beni çok etkiledi. Ulusal alanda ise "Sen Aydınlatırsın Geceyi", aldığı ödüllerle adeta kendisine ufak bir lale bahçesi kurdu. Afra Baş 15'te



Yeşilin senfonisi: Doğu Karadeniz

Gözlerinizi kapatın ve Cennet'tin kapısından içeri davet edildiğinizi düşünün. Uzungöl, Ayder, Sümela, Trabzon, Rize, Artvin... Yaylaları, denizi, yeşili... Kuymağı, hamsisi, laz böreği... Yeşilden başka rengin olmadığı Doğu Karadeniz'e buyurun! İbrahim Kiran 16'da

Bakan Kılıç: Gençler siyaseti sahiplenmeli

Gençlik ve Spor Bakanı Suat Kılıç, Medipol öğrencileri ile buluştu. Teröre çözüm süreci, hükümetin icraatları ve Bakanlığının faaliyetlerini anlatan Kılıç, gençleri siyasetten uzak durmamaya, politik yaşamda var olmaya çağırdı.

İstanbul Medipol Üniversitesi, Gençlik ve Spor Bakanı Suat Kılıç'ı ağırladı. Kılıç, Hukuk Fakültesi Amfisini hınca hınç dolduran öğrencilerin coşkulu alkışları arasında salona girdi. Kısa bir selamlama konuşması yapan Rektör Sabahattin Aydın da, ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getirdi. Daha sonra kürsüye Bakan Suat Kılıç geldi. 1 saati aşkın süren konuşmasında hükümetin icraatları, teröre çözüm süreci ve Bakanlığının faaliyetlerini anlatan Kılıç, gençleri taraftarlık yapmamaya özen göstermek şartıyla siyasete siyasetten uzak durmamaya ve politik yaşamda var olmaya çağırdı. 2'de



"Tıp, diş hekimliği, fizyoterapi ve hemşirelik bir süre daha Haliç'te olacak"

Medipost, öğrenci arkadaşlarımızın kafasındaki soruları Rektör Yardımcısı Ömer Ceran'a sordu. Haliç Yerleşkesinde kalan arkadaşlarımız ne zaman Kavacık'a gelecek? Kavacık'ta inşa edilen dev araştırma merkezinde neler yapılacak? Kız ve erkek yurtlarında gelecek yıl için kapasite ne olacak? Enes Yarar'ın röportajı 3'te

Bilim Şenliği Kavacık'ta yapıldı

İstanbul Medipol Üniversitesi'nin geçen yıl ilkini düzenlediği Bilim Şenliği'nin 2.'si Kavacık Yerleşkesinde gerçekleştirildi.

Medipol Üniversitesi 2. Bilim Şenliği 7-8 Mayıs'ta Kavacık Yerleşkesinde gerçekleştirildi. Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Esra Çikler'in koordinatörlüğünde düzenlenen şenlikte, tüm bölümlerindeki öğrencilerimiz, hazırladıkları projeleri sözlü ve poster şeklinde sundular. Şenlikte 14 sözlü sunum, 30'u aşkın sayıda poster sunumu, 3 adet interaktif sunum ve 3 sergi yer aldı.

Bu yılki şenliğimizin açılış konuşu Yıldız Teknik Üniversitesi Teknopark, İnovasyon ve Ar-Ge Koordinatörü Prof. Dr. Ali Rıza Büyüksu oldu. Dr. Büyüksu, Bilim Şenliği kapsamında öğrencilerimize "İnovasyon ve Teknoloji Transferi" başlıklı bir sunum yaptı.

Bilimsel etkinliklerin yanı sıra Sosyal Sorumluluk Kulübü üyesi öğrencilerimiz, düzenledikleri kermes ile şenliğimize katkıda bulunurken sözlü sunum aralarında öğrencilerimizin canlı müzik performansları ve ebru sanatı gösterileri sergilendi. Beslenme ve



Diyetetik Bölümü öğrencilerimiz, yeni çıkardıkları "Kağıt Helva" dergisinin tanıtımını da şenlik kapsamında yaptı ve konuklara kağıt helva ikramında bulundu. Hukuk Fakültesi öğrencileri de gerçek bir davadan yola çıkarak hazırladıkları sanal bir mahkeme salonunda bizlere bir davanın nasıl çözümlendiğini aktardı.

Bilim Şenliğinde Hukuk Fakültesi 2. Sınıf öğrencisi Kevser Urhan ile Tıp Fakültesi 2. Sınıf öğrencisi Cansu Temiz, Kampüs Sorumluları olarak görev alırken pek çok arkadaşları onlara yardım etti. Şenlik süresince Haliç ve Kavacık Yerleşkeleri arasındaki ulaşım, servislerle ücretsiz sağlandı.

09.05.2013

Bakan Kılıç: Gençler siyaseti sahiplenmeli

Gençlik ve Spor Bakanı Suat Kılıç, Medipol öğrencileri ile buluştu. Teröre çözüm süreci, hükümetin icraatları ve Bakanlığının faaliyetlerini anlatan Kılıç, gençleri siyasetten uzak durmamaya, politik yaşamda var olmaya çağırdı.

İstanbul Medipol Üniversitesi, Gençlik ve Spor Bakanı Suat Kılıç'ı ağırladı. Kılıç, Hukuk Fakültesi Amfisini hınca hınç

dolduran öğrencilerin coşkulu alkışları arasında salona girdi. Programı düzenleyen öğrenciler adına Ahmet Koza, Bakan



Kılıç'a "Hoş geldiniz" dedi. Kısa bir selamlama konuşması yapan Rektör Sabahattin Aydın da, ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getirdi. Daha sonra kürsüye Bakan Suat Kılıç geldi. 1 saatli konuşmasında hükümetin icraatları, teröre çözüm süreci ve Bakanlığının faaliyetlerini anlatan Kılıç, gençleri taraftarlık yapmamaya özen göstermek şartıyla siyasete siyasetten uzak durmamaya ve politik yaşamda var olmaya çağırdı.

Kendisinin siyasete atılma sürecini de anlatan Kılıç, yaklaşık 10 yıl önce kendisi 30 yaşındayken AK Parti Genel Başkanı Tayyip Erdoğan ile görüşmeye gittiğini ve AK Parti kadrolarında siyaset yapmaya başladığını anlattı. Programın sonunda Bakan Kılıç'a plaket ve çiçek takdim edildi.

10.04.2013



Lancet Dergisi Editörü Richard Horton Medipol'de

İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bakanlığı ve Imperial College Health Management Group ile işbirliği içinde "Sağlıkta Dönüşüm Programının 10. Yıl Değerlendirmesi" projesini yürütecek. Bu kapsamda The Lancet Dergisinin Editörü Dr. Richard Horton, Haliç Yerleşkemizde yapılan toplantımıza katıldı.

İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü ve Imperial College Health Management Group, London ile işbirliği içinde "Türkiye'deki Sağlıkta Dönüşüm Programının 10. Yıl Değerlendirmesi" projesini yürütecek. Proje ile Sağlıkta Dönüşüm Programının farklı alanlarında yapılan çalışmaların değerlendirilmesi ve Türkiye'nin tecrübesinin uluslararası bir konferans ve uluslararası

yayınlar aracılığıyla diğer ülkeler ile paylaşılması amaçlanıyor. Bu kapsamda, dünyamın en saygın tıp dergilerinden Lancet'in Editörü Dr. Richard Horton, 7 Mayıs 2013 günü Haliç Yerleşkemizde yapılan toplantımıza katıldı. Türkiye'deki Sağlık Sistemi ve Sağlıkta Dönüşüm Programı ile ilgili bilgi alan Horton, görüşlerini proje ekibi ile paylaştı. Dr. Horton, aynı gün Medipol Üniversitesi Hastanesi'ni de ziyaret etti.

11.01.2013



TSM Korumuz Bahar Konserini verdi

İstanbul Medipol Üniversitesi Türk Müziği Korosu'nun Bahar Konseri dün akşam gerçekleştirildi. Aylin Şengül Taşçı'nın şefliğindeki konserde TRT İstanbul Radyosu Sanatçısı İnci Yaman da bir şarkı söyledi.

İstanbul Medipol Üniversitesi Türk Sanat Müziği Korosu Bahar Dönemi Konseri Fatih Ali Emri Kültür Merkezi'nde gerçekleştirildi.

Gecede, Klasik Türk Müziği şarkılarından oluşan repertuar seslendirildi. Öğretim üyesi ve öğrencilerin yanı sıra özel konukların da katılımı ile gerçekleşen

konserin şefliğini Türk Müziği Sanatçısı Aylin Şengül Taşçı yaptı.

Kanunda Mert Demircioğlu, udda Gürcan Yaman, kemence Neva Gülses, çelloda Murat Sünçü ve ritimde Ahmet Kulik solist ve koristlere eşlik ettiler. Haftalardır konser için hazırlanan koronun şarkıları izleyicilerden yoğun alkış aldı.

23.05.2013

İnternet medyası hukuku Medipol'de tartışıldı

İstanbul Medipol Üniversitesi ile İstanbul Barosu'nun ortaklaşa düzenlediği "İnternet Medyası Hukuku" Toplantıları, 18 Ocak ve 29 Nisan tarihlerinde Haliç ve Kavacık Kampüslerimizde yapıldı.



Haliç Kampüsümüzde 18 Ocak'ta yapılan ilk toplantıda Rektör Prof. Dr. Sabahattin Aydın'ın ardından kürsüye gelen Maltepe Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden Yrd. Doç. Dr. Mete Tevetoğlu ile Medipol Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden Yrd. Doç. Dr. Murat Volkan Dülger sunumlarını yaptı. Toplantıların ikincisi ise Kavacık Kampüsümüzde yapıldı. Medipol Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Mehmet Akif Aydın ile İstanbul Barosu Başkan Yardımcısı Av. Mehmet Durakoğlu'nun açılış konuşmalarını yaptığı programda 5 farklı sunum yapıldı. Toplantılarda internet medyası ile ilgili güncel konular da ele alındı. 29.04.2013

MEDİPOST

İstanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci Gazetesi
Mayıs - 2013, Sayı: 5

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Prof. Dr. Gürkan Öztürk

Yayın Koordinatörü

Ömer Çakkal

Grafik - Tasarım

Murat Çakır

Medicom

Katkı Sunanlar

Afra Baş, Ahmet Karakaya, Ahsen Peker, Ayşe Sena Güllüoğlu, Burak Kaplan, Emine Gül Doğanay, Enes Gültekin, Enes Yazar, Feride Ağır, İbrahim Kırhan, 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 470 4470

“Tıp, diş hekimliği, fizyoterapi ve hemşirelik bir süre daha Haliç’te olacak”

Medipost, öğrenci arkadaşlarımızın kafasındaki soruları Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Ceran’a sordu. Haliç Yerleşkesinde kalan arkadaşlarımız ne zaman Kavacık’a gelecek? Kavacık’ta inşa edilen dev araştırma merkezinde neler yapılacak? Kız ve erkek yurtlarında gelecek yıl için kapasite ne olacak?



ENES YARAR HUKUK 2

Hocam, izniniz olursa en çok merak edilen konuyla başlamak istiyorum. Kavacık Kampüsündeki çalışmalarla ilgili son durum nedir? Orada eğitim görmekte olan öğrenciler olarak bizler, ne zaman iş makinelerinin çalışmadığı bir ortamda ders yapabileceğiz? Daha da önemli Haliç Yerleşkesinde kalan arkadaşlarımız ne zaman Kavacık’a gelecek?

Yeni kurulan bir üniversite olduğumuz için eğitim-öğretim devam ederken arka fonda birazcık da olsa dozerler çalışmalarını sürdürmeye devam edecekler. Gelişmekte olan yeni üniversitelerin tümü için geçerli bir durum. Hatta köklü üniversitelere baktığımızda orada da eskiyen binaların yenilenmesi ve dolayısıyla öğrencilerin bundan etkilenmesi söz konusu. Kavacık’ta şuan öğretimin başladığı bina, yaz aylarında bitecek. Bunun yanı sıra esas ana kampüste de çalışmalara başlandı. Tıp, diş hekimliği, fizyoterapi ve hemşirelik bir süre daha Haliç’te olacak. Eğitimleri Bağcılar’daki üniversite hastanemizle bağlantılı olduğu için onlar Haliç’te kalmak durumundalar. Kavacık Ana Yerleşkede bir araştırma hastanesi açılıncaya kadar söz konusu bölümler Haliç’te kalacak.

Önümüzdeki öğretim yılında Medipol Üniversitesi’nde yeni bölümler açılacak mı?

Medipol Üniversitesi eğitim-öğretime 2010-2011 sezonunda 4 fakülteyle başladı. Sonraki sezon Hukuk Fakültesi açıldı. Bunun yanı sıra geçen sene Sağlık Meslek Yüksek Okulu programlarını açtık. Bu sene de Sağlık Meslek Yüksek Okuluna 8 program daha ilave edilmesi için YÖK’e başvuruda bulunduk. Muhtemelen bir sorun çıkmayacak. Ayrıca ağırlıklı olarak Hukuk Fakültesinin hocaları tarafından yürütülecek Adalet Meslek Yüksek Okulu, YÖK’ten

onaylandı ve kuruldu. Önümüzdeki sene öğrenci alımı için muhtemelen bir problem çıkmayacak. Hukuk Fakültesiyle ilişkili olarak sosyal bilimler enstitüsüne bağlı 5 yüksek lisans programını açmak için başvuruda bulunduk. Sağlık Bilimleri Enstitüsü için de 5 yüksek lisans programına başvuruda bulunduk. Muhtemelen yine bunların onaylanmasında da problem olmayacak. Son olarak da yetiştirebilirsek sağlık bilimlerinin bünyesinde bir lisans programı açmayı hedefliyoruz.

Türkiye’nin ilk Biyohukuk Araştırma Merkezi

Kurulması planlanan araştırma merkezi hakkında bilgi alabilir miyiz? Bu konuda sanırım Türkiye’de ilkler imza atılmak isteniyor... Bu ilkler nedir?

Araştırma merkezi Kavacık’ta inşa ediliyor. Orada Eczacılık Fakültesinin ileri derecede laboratuvarlarının yanı sıra birçok araştırma laboratuvarı yer alacak. Büyük ölçekli bir proje. Proje, tek bir çalışma gibi düşünülmesin. Bizim uyguladığımız proje, “proje üreten bir proje merkezi” olacak. Bu bir araştırma laboratuvarları projesi. Umut ediyoruz ki içerisinde çeşitli projeler çıkacak. Rejeneratif ve Restoratif Tıp Merkezi ve bunun biyohukuk ayağını oluşturan Biyohukuk Araştırma Merkezi ile alternatif tıbbın modern tıp ile ilişkilerine ve kazanımlarına dair araştırmalar yapacak araştırma merkezlerimiz olacak. Türkiye’de bir ilk olacak Biyohukuk Araştırma Merkezinin, Hukuk Fakültemize de katkısı olacak.

Yurtlar hakkında da bilgi verebilir misiniz? Herhalde yeni yurt binaları açılacaktır...

Şahsi kanaatim yurt alanında büyümek ama Kavacık’ta pek fazla yurt yok, dolayısıyla yeni alanlar oluşturacağız. Halen mevcut olan kız yurdu kadar bir kız

yurdu binası daha kurmayı planlıyoruz. Erkek yurdu kapasitesinin de 150’ye çıkartılması planlanıyor.

Medipol Üniversitesi, kamuoyunda sağlık alanında öne çıkan bir üniversite olarak adediliyor. Oysa üniversitemizin hukuk fakültesi de mevcut. Hatta Biyohukuk Kongresi, Hukuk Laboratuvarı ve şimdi de Biyohukuk Araştırma Merkezi gibi önemli çalışmalara imza attı. Ne dersiniz, Medipol ailesi, hukukçularını yetiştirirken de iddialı mı?

Şöyle ifade edeyim: Medipol Grubu, hastanecilik ile ön plana çıktığı için eğitim alanında ortaya çıkarken ilk olarak en deneyimli olduğu alandan başlamak istedi. Bu yüzden ilk senesinde tıp, diş hekimliği, eczacılık gibi bölümlerle başladı. Kuruluş aşamasında planlanan hukuk fakültesi ise hemen ikinci yılında açıldı. Biz hukuk fakültesinde çok iddialıyız. Hem dekanımız, hem de öğretim üyelerimiz çok deneyimliler. Sizlerin iyi hukukçu olarak yetişmesi için gayret gösteriyorlar. Bu bakımdan gayet iyi bir eğitim söz konusu. Bunu istatistiksel olarak da görüyoruz. Hukuk Fakültesi, ilk öğrenci alımını yaptığında taban sıralaması 153 bindeydi. Oysa geçen sene 97 binden kapattı. Bu da gösteriyor ki hukuk fakültesinde ciddi bir sıçrama yaptık. Bu sıçrama, açıkçası tahminlerimizin üzerindeydi. Vakıf üniversitelerinin puanlarına göre ortalama bir düzeye geldik ama eğitim olarak bakacak olursak bence bu puanın da üzerindeyiz. Kontenjan bakımında da öğrenciler gayet şanslı. Başka okullarda Hukuk öğrencileri 700 kişi bir hocadan ders dinlerken bizde hocalarımız 10’lu gruplarla özel çalışmalar yapıyorlar.

Hocam gerek “Erasmus” gerekse de “Farabi” Öğrenci Değişim Programlarıyla arkadaşlarımız farklı üniversitelere misafir olacaklar. O arkadaşlarımıza tavsiyeleriniz nelerdir?

Biz her program için farklı üniversitelerle anlaşma yaptık. Erasmus Programı öğrencileri, bu fırsatı kariyer yapmak ya da dil geliştirmekten ibaret görmenin ötesine geçip farklı kültürleri tanıma gayesiyle hareket etmeliler. Türkiye’de Erasmus’la ilgili en çok yaşanan sıkıntı, ders saydırma meselesi. Biz de Erasmus’la giden öğrencilerimizin ders saydırmasını, Bologna Süreci çerçevesinde rektörümüzün de tavsiyesiyle daha kolay hale gelmesi konusunda çalışıyoruz.

Geçenlerde Kavacık’ta şahit olduğumuz bir tablo var: Rektör hocamız öğrencilerle masa tenisi oynuyordu. Doğrusu çok mutlu olduk...

Hocamız her konuda öğrencilerle iç içe olmayı tercih ediyor. Örneğin yemekhanede hocamızın öğrencilerle birlikte sınıfa girip onların masasında yemek yediğini görmekteyiz. Biz, mümkün olduğunca öğrencilerle beraber olmayı tercih eden bir kurumuz.

“Fenerbahçeliyim. Hatta biraz fazla Fenerbahçeliyim!”

Saygıdeğer Hocam, izniniz olursa bu vesile ile sizleri daha yakından tanımak istiyoruz. Nerede doğup büyüdünüz? Lisans eğitiminizi ve uzmanlığınızı nerede tamamladınız? Medipol’den önce nerelerde görevler yaptınız?

Konya’da doğdum. İlk ve ortaokulu Konya’da okudum. Daha sonra devlet parasız yatılıyı kazanarak Ankara Atatürk Lisesi’ne yerleştim. Akabinde Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi’ni kazandım. Askeri hizmetimi bitirdikten sonra ağırlıklı olarak çalışmaları İstanbul’da oldu. Arada 1-2 aylık rotasyonlarla Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bulundum. Çok uzun seneler Zeynep Kamil Hastanesi’nde görev yaptım. 2000-2010 yılları arasında Klinik Şefi olarak Haydarpaşa Numune Hastanesi’nde çalıştım. O sürede

de hem pediatri çocuk hastalıkları uzmanlığı, hem de aile hekimliği lisansını verdim. Çok sayıda hekim yetiştirdik.

Medipol ailesiyle tanışıklığınız ne zamana dayanıyor? Medipol Grubunda hangi görevleri üstlendiniz?

Medipol ile eskiden beri tanışıklığımız var. Kurucusu Sayın Fahrettin Koca ile üniversite yıllarımda beraber kaldık. Üniversitenin kuruluşundan itibaren yaklaşık 3 senedir Medipol Üniversitesinde aktif olarak hizmet vermekteyim. Başlangıçta vakıfta, daha sonra mütevelli heyetinde bulundum. 2010’da öğretim üyesi olarak geçince kanun gereği mütevelli görevinden istifa ettim. Şuanda Rektör Yardımcılığı ve Genel Sekreter Vekili olarak hizmet vermekteyim.

Üniversite dışında nasıl bir hayatınız var? Hekimlik yapıyor musunuz?

Açıkçası üniversite dışında pek hareketli bir hayatım yok. Çünkü burası bayağı bir zaman alıyor. Bunun yanı sıra üniversite hastanesinde hekimlik yapıyorum. Dolayısıyla özel hayata pek bir zaman kalmıyor diyemem. Akşamları ve pazar günlerimi aile ortamında değerlendiriyorum.

İlgilendiğiniz bir spor dalı var mı? Ne tür kitaplar okursunuz? Ne tür filmlere ilginiz var?

Aktif olarak yaptığım bir spor yok. Ama sporun tüm branşlarını seviyorum. Bilhassa futbol, basketbol ve voleybola ilgilim var. Genellikle roman türündeki kitapları tercih ediyorum. Güncel olmasına dikkat ediyorum. En son, Ahmet Ümit’in İstanbul Hatırası romanını okudum. Çocukluğumdan beri yerli filmleri yabancı filmlere tercih etmişimdir. Geçenlerde ailecek Cem Yılmaz’ın gösterisine gittik.

Hocam Fenerbahçe taraftarı olduğunuzu duydum...

Doğru duymuşsun, Fenerbahçeliyim. Hatta biraz fazla Fenerbahçeliyim!

“Askerlik şubesinde kâğıt istemediler, ben de hukuk okudum”



Medipol Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde ceza hukuku derslerine giren Prof. Dr. Mehmet Emin Artuk'un hukuk okuması tamamen bir tesadüf eseri gerçekleşmiş. İstanbul Üniversitesi'ne tarih okumak için kayda giden Artuk, görevli personelin askerlik şubesinde evrak istemesi üzerine Hukuk Fakültesine kayıt yaptırdığını söyledi. Artuk ile Türkiye'deki hukuk sistemini, avukatların sorunlarını, Galatasaray'ı ve kitapları konuştuk.

AHMET KARAKAYA HUKUK 2

Bu vesile ile sizi daha yakından tanımak istiyoruz. Nerede doğdunuz? Çocukluğunuz nerede geçti?

1948'de İstanbul'da Aksaray semtinde doğdum. Babam İbrahim Artuk İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Tarih Bölümü'nden, annem Cevriye Artuk Ankara Dil-Tarih-Coğrafya Fakültesi'nden mezunlar. Annem Klasik Filoloji ve Arkeoloji olmak üzere iki bölüm bitirmiş. Onların görevleri dolayısıyla ilk önce İstanbul'da bulundum. Daha sonra Ankara'ya gittik. Babam Etnoğrafya Müzesi'nde, annem Ankara Anadolu Medeniyetleri Müzesi'nde çalıştılar. Bu yüzden çocukluğum daha ziyade İstanbul ve Ankara arasında geçti.

Hukuk Fakültesine giriş öykünüzün oldukça ilginç olduğunu öğrendim. Bunu bizimle paylaşır mısınız?

Babamın görevi dolayısıyla tarihe karşı büyük bir alakam vardı. Bu alakamdan dolayı o zamanki üniversite sınavında tercihim İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Tarih Bölümü'nden yana yaptım. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Tarih Bölümü'nün bugünkü bulunduğu Laleli'ye gittiğimde tarih bölümünü kazandığımı gördüm. Kayıt için istenilen evraklar arasında askerlik şubesinde getirilmesi gereken bir kâğıt olduğunu öğrendim. Ben bürokratik işlemlerden hoşlanan birisi değilim. Oraya gideceğim, sıraya gireceğim vs. Açıkçası bir ağırlık hissettim kendimde. Bir de ikinci tercihim olan hukuk fakültesine bakmak geldi içimden. Hukuk fakültesinde askerlik şubesinde kâğıt istemediler ve ben hukuk fakültesine kaydoldum.

Peki, neden akademisyen-



lik? Neden Ceza Hukuku? Hiç avukatlık yapmamışsınız. Avukatlık yapmayı hiç mi istemediniz?

Ceza hukukuna her zaman ilgi duymuşumdur. Lisedeyken bile bir Türk Ceza Kanunu'nu alıp roman gibi okuduğumu hatırlıyorum. Hürriyeti her zaman savunmuşumdur, bunun da ceza hukukuna ilgi duymamda doğal bir etkisi olmuştur. Akademisyenliğe gelince, o zaman için akademisyenlik en güzel meslekti. Fakülteye başlamadan önce hâkimlik ve akademisyenliğin her ikisine de ilgi duyuyordum. Fakat fakülteyi bitirdiğimde kendimi boşlukta hissettim. Avukatlığı ise hiç düşünmedim. Bunun çeşitli nedenleri vardı. Bunlardan biri ülkemizde maalesef avukatların, hâkimler karşısında eziliyor olmasıydı. Staj dahi yapmamışım. Bu belki sadece şekil bakımından böyledir ama hukukumuzda buna ilişkin emareleri de görüyoruz. Savcının oturduğu yer ile avukatın oturduğu yer birbirinden farklı olmaması gerektiğini düşünüyorum. Tenzih ederim, bunu her hâkim ve savcı bakımından aynı

durum söz konusu olduğu için söylemiyorum ama aynı fakülteden mezun olmalarına rağmen avukatlar, hâkim ve savcılarının hoş olmayan muameleleri ile muhatap olmak durumunda kalabiliyorlar ve bu da beni çok rahatsız ediyordu.

Türk Hukukunda ceza ve adalet sisteminin yeterli olduğunu ve adil kararlar verildiğini düşünüyor musunuz?

Öncelikle bu konuya cezalar sistemi açısından baktığımız zaman, ölüm cezasının kaldırılması yerinde olmuştur. Bunu derslerde de tartıştık. Ama ölüm cezasına ikame bir ceza verilecek ise müebbet gelmesi gerekir. Ama biz şöyle demişiz: “Ölüm cezası kalksın. Onun yerine ona ikame olacak bir ceza bulsun.” Sonucunda da ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasını ölüm cezasının yerine getirmişiz. Oysaki baktığımız zaman 1889 İtalyan Ceza Kanunu'nda ölüm cezası yoktu. Türk Ceza Kanunu kabul edilirken Mahmut Esat Bozkurt diyor ki; “İtalya'da ölüm cezası yok ama hücre sistemi vardır. Sonuç olarak o da kişiyi ölüme götürür.” Ama bundan bir asır

önce Victor Hugo parlamentoda şunu söylüyor: “Eğer ölüm cezasını kaldıracaksanız, onun yerine ikame bir cezayı düşünmeyin. Ölüm cezasının altındaki bir cezayı (yani müebbet hapsi) düşünün.” Zaten cezalar sistemimize baktığımızda benim gördüğüm kadarıyla bir Alman Ceza Kanunu ile mukayese edildiğinde, bizim cezalarımız onlarınkine göre çok daha ağırdır. Beccaria diyor ki; “Mutedil cezalara hükmetmek lazım.” Yani orta karar ancak etkili ve caydırıcı bir cezaya hükmetmek lazım. Nitekim TCK'nun 61. maddesine de göre de eğer bir fiil ağır ise verilecek cezanın da ona göre bir ağırlığı olması gerekir. İyi bir cezada bulunması gereken ilkelerden birisi de orantılılık ilkesidir. Yani suç karşılığı bir ceza verilmesidir. Suç ile ceza arasında bir orantı olması lazım. Eğer bu orantıyı aşarsanız toplum rahatsız olur. Nitekim vaktiyle bunun örnekleri olmuştur. Suça oranla çok ağır cezalar verilmeye başlanmış ve bu sefer hâkimler mümkün mertebe takdiri hafifletici sebepler ile cezayı hafifletmeye, temel cezanın altına indirmeye çalışmışlardır. Beraat kararları verilmeye başlanmış, cezaevlerinde rahatsızlıklar meydana gelmeye başlamıştır. Sonuç olarak bu orantı kesinlikle şarttır.

Ülkemizdeki hukuk eğitimi hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu bağlamda yeni avukatlık kanununda yer alması planlanan avukatlık sınavı hakkında düşünceleriniz nelerdir?

Ben öğrencilik yıllarımdan beri bu sınav mevzusunu her zaman çeşitli basın-yayın organları ve kamuoyu aracılığı ile duyuyorum. Bence sınav şarttır. Sadece özel üniversiteler bakımından söylemiyorum, devlet üniversiteleri bakımından da öyledir. Örneğin Almanya'da birinci devlet imtihanında muvaffak olanlar Adalet Bakanlığı tarafından organize edilen ikinci devlet imtihanına giriyorlar. Birinci imtihandan geçtiğiniz zaman hukuk fakültesinden mezun olabiliyorsunuz. Daha sonra hâkim, savcı veya avukat olabilmemiz için ikinci devlet imtihanını da başarıyla geçmeniz gerekiyor. İkinci devlet imtihanına girmeden önce Devlet memuru statüsünde bir staj dönemi geçiriyorsunuz. Bu staj sırasında devlet memuru olarak mahkemeye aktif olarak katılıyorsunuz. Kararlar veriyorsunuz ve size bir eğitici tahsis ediyorlar. Bu kişi sizi eğitiyor. Daha sonra da devlet imtihanına giriyorsunuz. Yani bugün Almanya'da avukat veya savcı olmak için devlet imtihanına girmeniz şart. Adalet Bakanının açıklamasına değinecek olursak, bana göre 25 yaşında bir kimse hâkim olabilir. Nitekim 30 yaşında bir hâkim 50 yaşındaki hâkime göre daha güzel kararlar yazabilir.

Gelelim Medipol ile ilgili düşüncelerinize. Çok genç bir üniversite olmasına rağmen büyük bir heyecanla eğitim camiasında yükselen prestije sahip bir vakıf üniversitesi olduğumuz basın-yayında yer alıyor. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Hukuk fakültesine baktığımız zaman, Dekan Prof. Dr. Mehmet Akif Aydın uzun zamandır tanıdığım ve çok iyi bir bilim adamı. Siz de takdir edersiniz ki ilk yıllar her zaman zordur. Alınan öğrencilerin kalitesi bakımından da mutlaka zor bir yıl geçirilmiştir. Bildiğim

kadarıyla yıllık sistem uygulanmaktadır. Bu sömestr sisteminde daha iyidir. Diğer bir taraftan baktığımız zaman kütüphanesini daha görmedim ama şunu söylemeliyim ki bir fakültenin kütüphanesi o fakültenin kalbidir. Kütüphanenin geliştirilmesi ve zenginleştirilmesi bu bağlamda çok önemlidir.

İzin verirseniz son birkaç özel soru ile röportajımızı noktalamak istiyorum. Eksisözlük'te öğrencileri çok zorladığınız söyleniyor? Bu konuda düşünceleriniz nedir? Mehmet Emin Artuk, sizce nasıl bir hoca?

Her şeyden önce adil bir hoca olduğumu düşünüyorum. Birincisi, bir öğrenciye kızsam bile, bu durum, öğrencinin notlarına kesinlikle etki etmez. Hocaların nota göre değerlendirilmesi yani iyi not veren hocanın iyi hoca olduğu yaklaşımı doğru değil. Hoca, performansa göre değerlendirilmeli. Öğrenciye bir şey verebilmiş mi? Akşam öğrenci yatağına yatığında şunu düşünebiliyor mu: “Ben bugün ceza hukuku dersine girdim, aklımda kalan şeyler şunlar.” İşte bir hoca bunu sağlayabilmişse iyidir. Ayrıca hocanın tutum ve davranışı da çok önemlidir. Her şey bilgiden ibaret değildir.

Kitaplara düşkün olduğunuz söyleniyor? Genellikle ne tür kitaplar okuyorsunuz?

Ceza hukuku okurum. Polisiye romanları severim. Bir de suç meseleleri ile ilgili kitapları çok okurum. Reel olayları ve da-



vaları içeren kitapları okurum. Fransa'dan ve Almanya'dan sürekli kitap getirtirim.

Galatasaray fanatığı olduğunuz söyleniyor. Maçları Arena'da mı izliyorsunuz, evde mi?

Fanatik değilim ama Galatasaray'ı tutuyorum ve seviyorum. Maçları Arena'da pek izleyemiyorum. Oraya kadar gitmek bana zor oluyor, belki ondan. Evde televizyondan izliyorum. Futbol üzerine okuduğum ciltlerce kitabım vardır. Küçükken de futbula severdim.

Kişisel ilişkilerinizde çok dikkatli ve özenlisiniz. Kıyafetinize gösterdiğiniz özen kam-püste pek çok öğrencinin dikkatini çekiyor. Size bu konuda yardımcı olan birileri var mı?

Her şeyden önce bu şekilde kendimi rahat hissediyorum. Kendime yapılmasını istemediğim muameleyi bir başkasına yapmam. Eşim Serap Artuk benim kıyafetlerime dikkat ve özen gösteren kişidir. Ben de güzel giyinmeyi seviyorum tabi ama eşim bu konuda çok dikkatli ve etkili.



Türkiye'nin ilk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Doçenti: Candan Algun

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanında Türkiye'de doçentlik cübbesini ilk giyen kişi olan Prof. Dr. Candan Algun'un okul dışında da oldukça renkli bir hayatı var. Hafta sonlarında Belgrat Ormanı'nda yürüyor, karakalem resim çiziyor, tahta boyuyor, briç oynuyor, ud çalıyor, Türk Sanat Müziği korolarında şarkı söylüyor. Candan Hocanın renkli dünyasına buyrun...

EMİNE GÜL DOĞANAY HEMŞİRELİK 3

Bu fırsatı iyi değerlendirip sizi daha yakından tanımak istiyoruz hocam. Nerede doğup büyüdünüz?

Antalya Finike doğumluyum. Antalyalı bir anne Kıbrıslı bir babanın kızıyım. Bir erkek kardeşim var. Babam orman yüksek mühendisiydi. Bu yüzden çocukluğumda çok fazla yer gezdik. Çok güzel bir çocukluk geçirdim diyebilirim. Babamın görevi nedeniyle yaz tatillerinde ormana giderdik. Güzellikleri ile anımsadığım eğlenceli bir dönemdi.

İlk, orta ve liseyi nerede okudunuz? Üniversite öncesinde nasıl bir öğrencilik hayatınız oldu? Ders dışı zamanlarınızda spora, sanata ilginiz var mıydı?

İlk ve orta Eskişehir'de okudum. Babamın görev değişikliği sebebiyle lise birinci sınıfı Bitlis'te, ikinci sınıfı Eskişehir'de ve son sınıfı Ankara'da tamamladım. Liseden sonra annemin en büyük isteği olan Hukuk Fakültesini kazandım ve bir yıl Ankara Hukuk Fakültesinde okudum. Fakat istemediğim için bir yılın sonunda tüm derslerimi vermiş olmama rağmen fakülteyi bıraktım. Daha sonra Hacettepe Üniversitesi'ne yatay geçişle hiçbir fikrimin olmadığı Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümüne başladım.

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünü seçmenizde kimin etkisi oldu?

Hukuk fakültesi seçimimde ol-

duğu gibi yine ailemin etkisi oldu. Hukuk fakültesini bıraktığım için ailem benim için yeni bir bölüm araştırdı, yeni açılmış olması ve yatay geçişle öğrenci alması nedeniyle onların isteğiyle bu bölüme geçiş yaptım. Sonradan seçimim beni hep mutlu etti.

Eğitim sonrası akademik yaşama devam mı ettiniz yoksa bir süre mesleğinizi icra mı ettiniz?

4 yılın sonunda Bölümümü birincilikle bitirdim ve hemen iş teklifi aldım. Bir yıl fizyoterapist olarak görev yaptım. Bir yılın sonunda yüksek lisans ve doktora eğitimim başladı. Doktora devam ederken ABD'ye gittim. Yapacağım doktora tezine yönelik New York Üniversitesinde mezuniyet sonrası kurs aldım. Bu arada Ohio Eyaletinin Dayton şehrinde St Elizabeth Medical Center'da çalıştım. Başka merkezlerde de mesleğimle ilgili uygulamalı çalışmalarım oldu. Oradaki çalışmalarım bittiğinde Ülkeme döndüm ve yine Hacettepe Üniversitesinde asistan olarak göreve başladım. Doktoramı tamamladıktan sonra Öğretim Görevlisi olarak atandım. 1983'te doçent, 1988 yılında ise profesör oldum. Türkiye'de ilk Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon doçenti olarak cüppe giydim. Ve ilk profesör olan 3 kişiden birisiyim.

Medipol Üniversitesi ile nasıl tanıştınız? Yeni kurulan bir üniversite, yeni kurulacak bir bölüm... Sizi bu karara motive eden şeyler neydi?

Medipol'de göreve başlarken içimde şüphe olmadı. İzmir'de 9 Eylül Üniversitesi'nde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulunda Müdür olarak çalışıyordum. Çocuklarımla İstanbul'da olması nedeniyle "Acaba İstanbul'a geçsem mi?" fikri bende zaten vardı. Medipol Üniversitesi'nin kuruldu-

ğunu, Bölüm hocasının olmadığını ve aradıklarımı bir arkadaşımдан işittim. Daha sonra Rektör hoca ile olumlu geçen bir görüşmemiz oldu. "Hocam, biz sizinle çalışabiliriz" dedi. Ben de hiç düşünmeden, "Tamam hocam çalışalım" dedim. Medipol ailesine katıldığım için mutluyum ve doğru bir tercihte



bulduğuma inanıyorum.

Fizyoterapi mesleğinin insanların sağlığında ve tıpta önemi nedir?

Fizyoterapi; çocuk, genç, yetişkin ya da yaşlı sağlıklı, hasta veya engellilerin, günlük yaşamda daha bağımsız olabilmeleri, fonksiyon kazanabilmeleri ve ağrısız bir yaşam sürdürebilmeleri için gerekli olan bir meslek. Böyle bakıldığı zaman tıbbın her alanında fizyoterapistin yapabileceği uygulamalar var. Sözgelimi inmeli hastayı düşünün. Vücudunun yarısı felç olmuş. Tedavisinde biz farklı nörofizyolojik yaklaşımlı tedavi yöntemleriyle günlük yaşamda hastayı fonksiyonel ve bağımsız duruma getirmeye çalışırız. Diğer yönde protez ve ortez alanında da fizyoterapistler ortez veya protezin yapım aşamasından kullanım eğitimlerine kadar her aşamada görev alırlar. Benimde tez ve uygulamalı çalışmalarım bu alanda oldu.

Fizyoterapi öğrencilerinin iş hayatında başarılı olabilmesinde püf noktaları nelerdir? Yoksa bölümden mezun olan herkes rahatlıkla hayatını kazanıyor mu?

Eğer insanları seviyorsanız, hoşgörü ve anlayışınız varsa ve yeni bilgilere de açıksanız o zaman fizyoterapi sizin için doğru adrestir. Çünkü fizyoterapi bir yerde dokunma mesleğidir. Hastalarla her gün karşılıklı bir birlikteliktir. Bunu herkes yapamaz. Sabır gerektirir. Yıllarla aldığımız hastalarınız olabilir. Bir ağıdan zor bir meslek. Ben mesleğimin fanatığıyım. Fanatik bir meslek mensubuyum diyebilirim. Meslektaşlarımızın öngörüsü de benim için böyledir.

Mesleğin geleceği için öngörüleriniz neler?

Önünüzü görmek ülkemizde her zaman mümkün olmayabiliyor. Ancak bu meslekte iş bulma probleminin olmadığını söyleyebilirim. Mesleğimiz her yaş grubuna hitap ettiği için bize her zaman ihtiyaç olacaktır. Ama yeni Üniversitelerde çok fazla Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü açıldı. Bu bölümlere meslekten hoca yetiştirilmesi lazım.

Son soru: Hangi semtte oturuyorsunuz? Hocalarımız sizin İstanbul'u dolu dolu yaşayan bir akademisyen olduğunuzu söylediler? Bu doğru mu?

Levent'te oturuyorum. Oturduğum semti çok seviyorum. Her yere yakınum. Hayatı dolu dolu yaşamayı seven bir kişi olduğum doğrudur. Değişimi ve farklı şeyler yapmayı seviyorum. Resim galerilerine gidiyorum. Hafta sonları Belgrat Ormanında yürürüm. Yüzmeyi severim. Karakalem resim çiziyorum. Bazen de mum boyayla resim yapıyorum. Tahta boyuyorum ve arkadaşlarıma hediye ediyorum. Briç oynuyorum. Kişisel gelişim ve spirüel çalışmalarım var. Türk Sanat Müziğini seviyorum. Daha önce 3 farklı koro çalışmasına katıldım, ud dersleri aldım ancak şu sıralar vakit ayıramıyorum. Konserlerde solo şarkı söyledim. Bazı aktivitelerimi sürdürmeye çalışıyorum. Tiyatroyu da severim. Genel olarak şunu söyleyebilirim. Her günü farklı yaşamak gerektiğine inanıyorum. Bana göre ertesi güne girerken bıraktığınız günde kendinize veya birilerine bir şeyler yapmış olmalı ve yaşama renk katmalısınız.



İkbal Gürpınar: Yiyerek zayıflamak istiyorum ama henüz hiçbir diyetisyenle bunu başaramadım!

Ekranların güler yüzlü sunucusu İkbal Gürpınar, şiir albümleri ve deneme kitaplarının yanına iki de yemek kitabı ekledi. Lise 2'deyken ailesi tarafından evlendiren, hukuk okumak isterken kendisini iletişim fakültesinde bulan Gürpınar'ın sıra dışı yaşam öyküsünden öğreneceğimiz çok şey var.



Medipost'un son 2 sayısında üniversitemizin çok değerli iki hocası ile evlerinde sıcak sohbetler gerçekleştirip sizlerle paylaştım. Yeni sayının gastronomi sayfasında yine benim hocam sayılabilecek bir isme yer vermek istiyorum. Yıllarca TRT 4'te açıköğretim derslerini anlatan ve beyaz camın ardındaki hocam olan İkbal Gürpınar'la kader bizi yıllar sonra aynı ortamda buluşturdu. Hepinizin ekranlardan tanıyıp aşına olduğunuz güler yüzlü sunucuya konuk oldum. Kendisiyle pek çok konuyu konuştuk, Türk mutfakına kazandırdığı yemek kitaplarını da es geçmedik.

İkbal Hanım sıra dışı bir yaşam hikâyesine sahip. Erken yaşta evlilik, erken annelik, dışarıdan bitirdiğiniz lise ve iletişim fakültesine uzanan eğitiminiz. Tüm bunları birde sizden dinleyebilir miyiz?

1969 Kırıkkale doğumluyum. İlk ve ortayı Kırıkkale'de bitirdikten sonra lise 2'nci sınıfta ailemin isteğiyle evlendirildim. Eşimle aramızdaki sosyal farklılıklar evliliğimizin ilk gününden itibaren en önemli sorunumuz oldu. Oğlum Alper dünyaya geldi. Yolunda gitmeyen evliliğimde küçük yaşta anne olmanın verdiği sorumluluklar nedeniyle iyice bunalıma girmiştik. Hayatımdaki monotonluğa dur demek amacıyla başvurduğum açıköğretimden yarım bıraktığım

liseyi bitirip girdiğim üniversite sınavında Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi'ni kazandım. Eşim kazanmak önemli değil, önemli olan bitirmek diye dalga geçmişti. Okulumu başarıyla bitirdim ve takip eden dönemde eşimden ayrıldım. Rabbimin takdiriyle de bugünkü konumuma geldim.

Açıköğretimden liseye başladığınızda bir gün bu noktalara geleceğinizi tahmin ediyor muydunuz? Sizce İkbal Gürpınar'ı farklı kılan ne?

Ben hukuk okumak istiyordum. Hatta hukuk fakültesini kazanamayınca günlerce üzümlü ağlamıştım. Her işte bir hayır var derler ya, avukatlık hiç bana göre değilmiş aslında. Ben mesleğimi seviyorum. Eğer bir kadınsanız, medya dünyasında yer edinmenin yolu teşhircilikten geçiyor. Bilgi ve kültür fakiri nice kadın, köşe başlarını fiziklerini ön plana çıkartarak kapmış durumda. Beni farklı kılan, sokakta ve evde nasılsam ekranlarda da öyle olmam. Yıllardır içimden geldiği gibi, olduğum gibi davrandım ve Türk halkı beni kendilerinden bir parça bilip benimsedi ve sevdi.

Sunuculuğa nerede ve nasıl başladınız? Sizi kim keşfetti?

Üniversitede Rifat Aras Hocam bir sınav açtı ve beni ilk kez o keşfetti. Okul radyosunda başladığım spikerliğe TRT'de devam ettim. Senin de takip ettiğin açık lise derslerini anlattım yıllarca, sabah kuşağı programları yaptım. BRT, Kanal D ve Samanyolu TV'nin ardından şimdilerde Kanal 7'deyim.

Bildiğim kadarıyla yemeklerle ve tatlılarla aranız oldukça iyi. Şiir ve deneme kitaplarınızdan sonra 2 tanede yemek kitabına imza attınız. Yemek kitabı yazma fikri nasıl oluştu?

Ahhh evet. Hani derler ya yaşamak için mi yemek yersin, yemek için mi yaşarsın diye. İşte ben o

yemek için yaşayanlardanım (Kahkahalar). Farklı yiyecekleri ve yöresel yemekleri tatmayı çok seviyorum. Bizler yemek kültürü oldukça zengin bir ülkede yaşıyoruz. İkballe *Diyar Diyar* Programı için Anadolu'nun dört bir yanını geziyor ve her gittiğim yerde yepyeni lezzetler keşfediyorum. Yemek yemeyi sevdiğim kadar yapmayı seviyorum. Bir dönem yemek programı da yaptım. İzleyicilerden gelen yoğun talep üzerine programda yaptığım yemekleri kitaplaştırdım. Şiir ve deneme kitaplarımdan daha çok ilgi gördüğünü

söyleyebilirim.

Türk kadınları mutfakta adeta birer sanatkar gibi çalışıp harikulade lezzetler ortaya çıkarıyorlar ancak birçoğu kilolarından şikâyetçi. Sizde durum nasıl?

Valla hayatım durum ortada. Bir diyetisyen aday olarak sen yorumla durumumu. (Kahkahalar) Her Türk kadını gibi birkaç kilo fazlam var. Zaman zaman diyet programları uyguladım ama uzun süreli olmadılar. Ben yiyerek zayıflamak istiyorum ama henüz hiçbir diyetisyenle bunu başaramadım (Kahkahalar). Şimdi senin mezun olmanı bekleyeceğim artık. Ne zaman bitiyordu okul?

Gelecek yıl bitiyor. Talebiniz doğrultusunda günde 6-7 öğünden oluşan bir beslenme

düzeniyle aç kalmadan en kısa sürede ideal kilonuza kavuşacağınızdan endişeleniz olmasın. Peki, son iki soru: Bir kadın başbakan dahi olsa aynı zamanda ev hanımı ve annedir. Bunca yoğunluk arasında çocuklarınıza vakit ayırabiliyor musunuz, boş vakitlerinizde neler yapıyorsunuz?

Kesinlikle haklısın hayatım. Mesleğin ne olursa olsun annelik ve kadınlık daima ön planda. İyi bir eş olamadım ama iyi bir anne olduğuma inanıyorum. Küçük oğlum Efe'yi yayından önce okula bırakıyor, yayın çıkışı koştur koştur okuldan alıp eve geçiyorum. Müsait olduğum her dakikayı çocuklarımla geçirmeye çalışıyorum. Evcimen biriyim. Eskiden yardımcı dahi çalıştırmaz, her işimi kendim halletmeye çalışırdım. Baktım ki çok yıpranıyordum, yardımcı aldım. Büyük oğlum Alper'in, yardımcım Ayşe Hanım'ın yemeklerini benimkilere tercih etmesinden sonra anladım ki ben ölsem de dünya dönmeye devam edecek. Şimdilerde boş vakitlerimi ev işlerinden ziyade çocuklarıma ayırmaya gayret ediyorum.

Son olarak henüz üniversite çağında ve yolun başında olan genç arkadaşlarımıza başarıya dair tavsiyeleriniz nelerdir?

Günümüzde gençler oldukça hazırcı ve sabırsızlar. Her şey bir anda olsun istiyorlar. Onlara bambu hikâyesinden bahsetmek istiyorum. Sen biliyor musun bambunun öyküsünü? Bambu tohumunu ekersin. İlk sene sadece sularsın. İkinci sene de sularsın, hiçbir şey çıkmaz. Üçüncü sene hiçbir şey yoktur. Dördüncü sene hiçbir şey yoktur. Beşinci senenin sonunda 35 metre birden fırlar bambu. Yani biz görmüyoruz diye toprağın altında hiçbir şey olmadığını söyleyemeyiz. Toprağın altında tohum çatlıyor ve fişek gibi uzamak için, beklenen zamanı kolluyor. Sabredelim. İdealizminiz uğrunda emek verip çalışıyorsanız bir gün en güzel şekilde sonuç alacağınızı bilin. Sana ve tüm Medipol Üniversitesi öğrencilerine eğitim ve meslek hayatınızda başarılar diliyorum.

Balatta bir lezzet durağı: Vodina Cafe

Yolunuz Balat'a düşerse; sokakların, evlerin ve iddiasız insanların arasında gezinip yorulduğunuz zaman mutlaka Vodina Kafe'nin çiçeklerle bezemiş, güzel bahçesinde bir çay içmeli ve hazırlanan yemeklerden yemelisiniz.

Balat, İstanbul'un en eski semtlerinden biri. Adını, Rumca saray anlamına gelen "palatyon"dan alan Balat, rengârenk, hikâye dolu eski evleriyle ve dar, gümrüklü ve neredeyse günün her vakti karanlık sokaklarıyla meşhurdur. Son dönemlerde yenilenen yüzünde ise nefis restoranlar, sanat merkezleri, yeni kafeler ve Kavacık Kampüsü'ne taşınmadan önce keşfetmemiş olmaktan dolayı üzüldüğüm "Vodina Kafe" var.

Yeni sayımız için İkbal Gürpınar ile röportaj yapmak istediğimde, menajerive aynı zamanda Kanal7 ekranlarının usta aşçısı Meltem Açikel ile görüşmek üzere gittiğim Vodina Cafe'ye hayran kaldım. Ve Medipost'taki sayfamda kısa da olsa Vodina

Cafe'ye de yer vermek istedim.

Ekonomik özgürlüğü olmayan kadınlara bir meslek kazandırmak amacıyla kurulan Balat Kültür Evi bünyesinde yer alan kafe, Haliç'e paralel uzanan Vodina Caddesi üzerinde bulunuyor. 18 çeşit yiyeceğin sunulduğu kahvaltıları, ev yapımı nefis börekleri, mantıları, turşuları ve yaprak sarmalarıyla damaklarda yer eden kafe; daha da önemlisi meslek öğrenen kadınların hazırladıkları sofralara oturupemeklerine ortak olmanın mutluluğunu yaşıyor.

Bu hoş ortam, sanat dünyası-

nın ünlü simalarının da uğrak mekânı olmuş. Yolunuz Balat'a düşerse; sokakların, evlerin ve iddiasız insanların arasında gezinip yorulduğunuz zaman mutlaka Vodina Kafe'nin çiçeklerle bezemiş, güzel bahçesinde bir çay içmeli ve hazırlanan yemeklerden yemelisiniz.

Unutmadan; merkezin üst katları sergi ve toplantı salonları, resim, seramik, ahşap boyama gibi kursların verildiği ışıklara ayrılmış. Sanat ve lezzetin iç içe olduğu bu mekânı, en kısa sürede ziyaret etmenizi öneriyorum.



Temizlik işleri

MEDİPOST SAHNESİNDE

Medipol'de eğitimin aksamadan sürmesini sağlayan perde gerisinin kahramanlarını sahneye çıkartmayı sürdürüyoruz. Bu kez temizlik personelimiz lobide buluşup objektiflerimize poz verdi, Temizlik Şefi Raziye Serap Ada ve öğrencilerin sempatik ablası Türkan Özbudak Medipost'un sorularını yanıtladı.

MİNE ORUÇ SAĞLIK YÖNETİMİ 3

İlk sayıdan beri ifade ediyoruz, Medipol'de eğitimin aksamadan sürmesini sağlayan perde gerisinin kahramanları var. Okulda olmadığımız zamanlarda, hafta sonları ve geceleri sabahlara kadar nöbet tutan güvenlik görevlileri; her sabah erken vakitlerde okula gelip önceden alınmış malzemelerle yemek yapmaya koyulan, her öğlen bizlere yemek sunan yemekhane personelimiz var. Dersliklerimizi, laboratuvarlarımızı bir anne titizliği ile temizleyen görevliler var. İlk sayıdan beri onlarla röportajlar yapıyoruz. Şimdi sırada temizlik personelimiz var. Yoğun iş tempoları arasında lobide buluşup Medipost objektiflerine poz verdiler, Temizlik Şefi Raziye Serap Ada ve personelimizi temsilen Türkan Özbudak ise Medipost'un sorularını yanıtladı. İlk olarak Raziye Hanım'a söz veriyoruz.

Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

1969 yılında Sivas'ta doğdum. Düz lise mezunuyum. Çocuklarıyla ve hasta annemle birlikte yaşıyorum.

Mesleki deneyimleriniz nelerdir?

15 yıllık deneyimim var. Personel olarak başladım. Taksim İlk Yardım Hastanesi'nde işe başladım. Medipol'den önce Centrum İş Merkezi ve İncirli Ethica Hastanesi ile İstinye Park ve Historia AVM'lerde çalıştım.

Medipol'de temizlik işleri nasıl yürüyor?

Benimle birlikte 13 personel arkadaşımız görev yapıyor. 4. katta serviste bir tane, dış hastanesinde 4 tane, okul bölümünde her katta bir eleman var ama giriş çok yoğun olduğu için orada 2 kişi var. Çalışma saatleri sabah 8, akşam 7. Normalde çıkış akşam 4'te ama dönüşümlü olunca akşam 7 şeklinde oluyor. Cumartesi öğlene kadar mesaimiz var. Pazar, herkesin tatil günü. Dış hastanesinde böyle değil, dönüşümlü izin kullanıyorlar.

Özellikle dış hastanesinin temizliğinde özel yöntemleriniz var mı?

Hastane bölümü için dezenfektan kullanıyoruz. Genel temizlikten sonra hastane her gün dezenfekte ediliyor.

Tıbbi atıklar ne sıklıkla ve kimler tarafından alınıyor?

2 günde bir belediye alıyor bu atıkları. Sabah çok erken ya da akşam geç saatte alınır.

Temizlik personelinin ne gibi sorunları var?

Öğrenciler çöplerini çöp kutusuna atmıyor. Dış öğrencileri uygulamalarını yapılması gereken yerde değil de sınıfta yapıyorlar. 5. kat özellikle toplantıların yapıldığı yer, aniden bir görüşme olsa biz o sabun ya da alçıları temizleyip odayı toplantıya hazır hale getirmekte güçlük çekiyoruz.

Binada görevinizi yapmanızı



Şükran Kılıçoğlu, 4. Kat'ta hocalarımızın ve idari personelin çay-kahve ihtiyacına cevap veriyor. Şükran Hanım'ın çaylarının her daim "tavşan kanı" olduğu söyleniyor.

zorlaştıran şeyler neler?

Tabii ki altyapı. Alçı odası ve mescitte sorunlar oluyor. Su gideri iyi olmadığı için o kat sel gibi oluyor. Soyunma odamızın olmaması da bizi zorluyor.

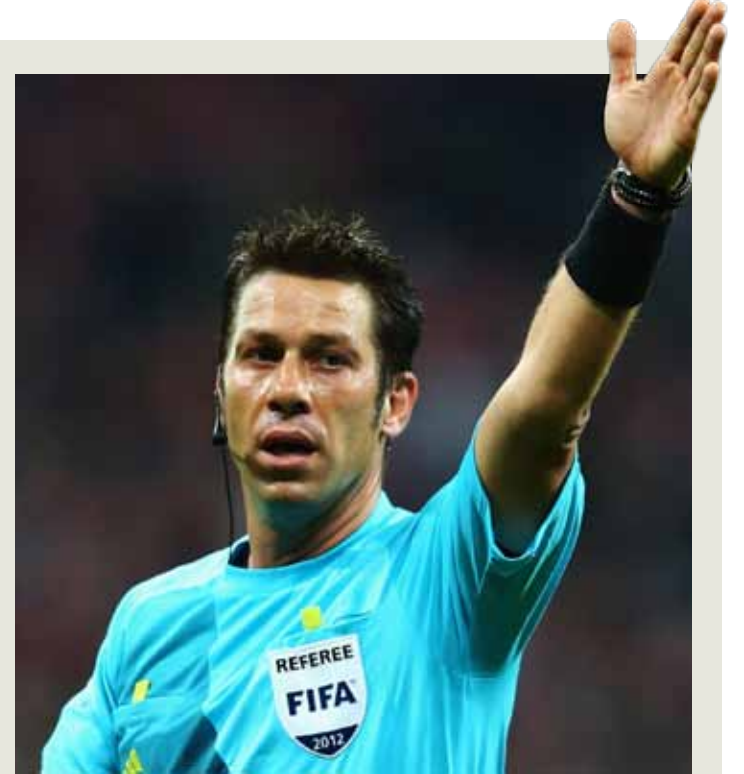
İşinizi daha rahat yapabilmemiz noktasında öğrencilerden talepleriniz neler?

24 yaşında bir kızım, 27 yaşında bir oğlum var. Haliyle öğrencilerle de diyalogum çok güzel. Hatta okul dışında otobüslerde karşılaşıyoruz, beni tanıdıklarında selamlaşıp yer verirler sağ olsunlar. Medipol bünyesinde öğrencisi, idari personeli ve hocalarıyla zaten aile sıcaklığı ve ekip ruhu içinde sorumluluklarımızı yerine getiriyoruz. Medipol ailesinin bir parçası olmaktan çok memnunuz. Öğrencilerden taleplerimize gelince; çöplerini, özellikle çay içtikleri kâğıt ve plastik bardakları sağ sola atmamalarını, peçete-

leri özenli kullanmalarını çok isteriz. Onlar empati gösterdikçe ve bize yardımcı oldukça biz de kullandıkları alanları her zaman tertemiz tutmak noktasında daha başarılı olabiliriz. "Bulmak istediğin gibi bırak" sözünü unutmamamız gerekir.

Türkan Özbudak: Tüm öğrencileri çocuklarım gibi görüyorum

Türkan Abla 1968 Karadeniz Ereğli doğumlu. İki çocuğu var. Sabah 8'e çeyrek kala gelip akşam 7'de çıkıyor. Unkapanı'nda oturması onun için bir avantaj. Ev hanımlığı, akrabalık-komşuluk ilişkilerinin işle birlikte zor olup olmadığını sorduğumda biraz zorlandığını söyledi. Komşuluk ve akrabalıkta hem işten dolayı hem de hasta kayınpeder ve kayınvalidesine baktığından dolayı zorlandığını söyledi. Türkan Abla 3. katta çalışıyor, katlarda arkadaşlarına yardıma da gidiyor. Ayrıca ekstra işleri de çıkıyor. Ama işini severek yapıyor. Serap Hanım'a çok minnettar. Biz öğrencileri de çok seviyor, çocukları gibi gördüğünü söylüyor. Kıyafetlerini değiştireceği bir soyunma odasının olmamasından şikâyetçi. Üniversite temizliğinde onu çok yoran şeylerden biri de akşam temizliğinden sonra öğrencilerin tekrar sınıfı kullanıp pis bırakması. Böyle olunca sabah gelenlerin de temizlenmemiş olarak düşündüklerini söylüyor. O da öğrencilerden kendilerine biraz daha yardımcı olmalarını istiyor.



Hakem karizmasının kelime anlamı: Fırat Aydınus

Fırat Hoca fiziği, sempatikliği ve yakışıklılığıyla bu ülkede hakem karizması denince akla gelen ilk isim. Saha içerisindeki duruşu, kondisyonu, zaman zaman sempatik davranışları, zaman zaman ise otoriter kimliğiyle Türkiye'nin en iyi hakemleri arasında gösteriliyor.

BURAK KAPLAN HUKUK 2

Fırat Aydınus, 25 Ekim 1973 tarihinde İstanbul'da doğdu. İstanbul Üniversitesi Jeofizik Mühendisliği bölümünden mezun olan Aydınus, hakemliğe 1993 yılında başladı. İstanbul bölgesi üst klasman hakemi olan Aydınus, FIFA kokartlı 7 hakemimizden de biridir. Başlıkta "Hakem karizmasının kelime anlamı" dedim çünkü Fırat Hoca fiziği, sempatikliği ve yakışıklılığıyla bu ülkede hakem karizması denince akla gelen ilk isim. Saha içerisindeki duruşu, kondisyonu, zaman zaman sempatik davranışları, zaman zaman ise otoriter kimliğiyle Türkiye'nin en iyi hakemleri arasında gösteriliyor. Aydınus'a, Türkiye Futbol Federasyonu ve Merkez Hakem Kurulu tarafından da çok büyük bir güven var. Öyle ki son yıllardaki neredeyse tüm derbilere, finallere ve kritik maçlara Fırat Aydınus görevlendiriliyor. Çoğu hakem tüm kariyeri boyunca tek bir derbi yönetebilmeyi başarı sayarken Fırat Aydınus sadece 2011/12 sezonunda 5 derbi maçı yönetti. Zaten Fırat Aydınus dediğimiz zaman da akıllara ilk gelen kritik maçlar, derbiler oluyor. Bunun sebebi de hayatındaki kariyeri, güçlü bilgi kapasitesi ve maçlarda ki adil performans çizgisidir.

Fırat Hoca tam anlamıyla zor maçların adamıdır. Nerede tansiyonu yüksek bir maç olsa Fırat Aydınus gider ve o maçı tereyağından kıl çeker gibi kolay ve sorunsuz bir şekilde yönetir. Saha içerisindeki cesur davranışları, kararları ve çok iyi kural bilgisiyle tarafsız herkesin takdirini kazanmış bir hakemdir. Maça konsantrasyonu maksimum düzeydedir. Verdiği cesur kararlar ile her zaman güven veren bir hakem olmayı

başarmıştır. Fırat Aydınus bu sezonun ilk 26 haftasında 15 maç yöneterek Süper ligde en çok maç yöneten hakemdir.

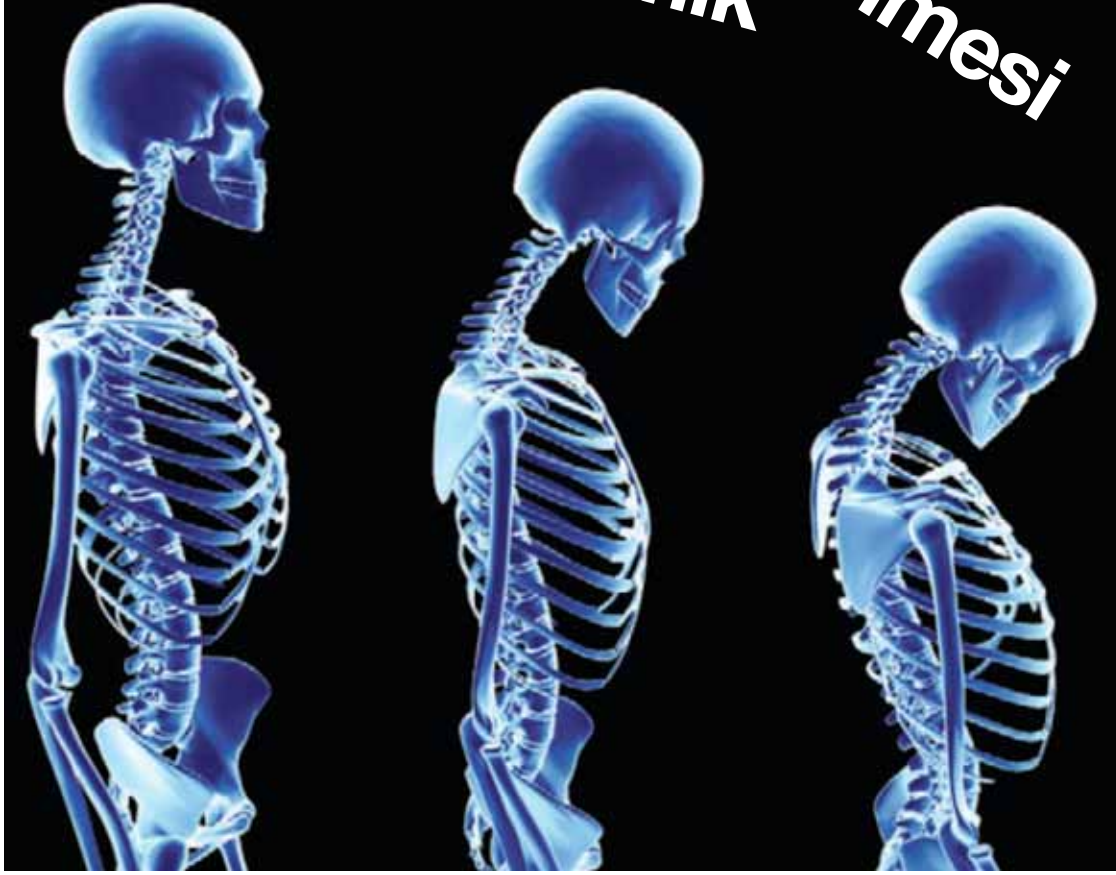
UEFA'nın da gözbebeği

Aydınus, Cüneyt Çakır'la birlikte UEFA tarafından Avrupa'da en çok görevlendirilen hakemlerin başında geliyor. İlk uluslararası deneyimini, 2005 yılında bir Şampiyonlar Ligi maçında dördüncü hakemlik yaparak kazanan Aydınus, sonraki beş yılda U-17 ve U-19 müsabakalarında görev alarak UEFA kariyerine devam etti. Geçen sezon Şampiyonlar Ligi'ndeki Bayern Münih-Valencia, Dinamo Zagreb-Paris St. German gibi üst düzey maçlarda görev almıştı. Bu sezon da birçok Şampiyonlar Ligi maçını yöneten hakemimiz, 2014 FIFA Dünya Kupası Avrupa Elemeleri grup maçlarında da görev alacak. Hatta biz bu yazıyı hazırladığımız sıralarda Fırat Aydınus Danimarka ile Bulgaristan arasında yapılan müsabakada görev alıyordu.

Ünlü spor yazarı Mehmet Demirkol'un, "Hiçbir güç bana hakemlik yaptıramaz. İyi bir mesleğe sahip bir insan nasıl olur da hakemlik yapabilir aklım almıyor. Bunun adı sanırım aşk..." diye nitelendirdiği bu zor mesleği, tam 20 yıldır yapan Fırat Aydınus'un bu süre içerisinde ne gibi sıkıntılar yaşadığını tahmin etmek bile imkânsız. Türkiye gibi bir yerde böylesine başarıyla ve özveriyle hakemlik yapan Aydınus gibi isimlerin kıymetini bilmeli onlara, Türk hakemlerine daha fazla sahip çıkmalıyız. Unutmamalıyız ki çok sevdiğimiz futbolun başkahramanlarından biri de hakemlerdir. Her meslek saygı hak eder ama sanırım hakemlik mesleği bu sıralamada en tepelerde yer alıyor.

Osteoporoz

namı diğer kemik erimesi



Osteoporoz, kemiklerin sürekli olarak incilmesi ve kemik kitlesi kaybetmesidir. Bu, kemikleri daha hassas ve kırılabilir yapmakta, küçük travmalardan sonra kırılma ihtimalini artırmaktadır. Boy kısalması ve sırt ağrısı yaygın şekilde görülür. Kadınlar, özellikle risk altındadır. Osteoporoz, sessizce ilerleyen bir hastalıktır ve bir kemik kırılana kadar ortaya çıkmayabilir.

Osteoporoz, kemiklerin sürekli olarak incilmesi ve dansite (kemik kitlesi) kaybetmesidir. Bu, kemikleri daha hassas ve kırılabilir yapmakta, küçük travmalardan sonra kırılma ihtimalini artırmaktadır. Boy kısalması ve sırt ağrısı yaygın şekilde görülür. Kadınlar, adet dönemleri bittikten (menopozdan) sonra, vücutta östrojen hormonunun üretimi azaldığı için kemik kaybı daha hızlı gerçekleştiğinden, osteoporoz açısından özellikle risk altındadır. Östrojen, kemikleri zayıflatan bir proteini bloke etmektedir. Osteoporoz, sessizce ilerleyen bir hastalıktır ve bir kemik kırılana kadar ortaya çıkmayabilir.

Nedenleri

Normal kemik oluşumu için kalsiyum ve fosfat mineralleri gerekir. Vücut, beslenme diyetinden yeterli kalsiyumu alamazsa, bu durum vücuttaki kemik oluşumu ve kemik dokularını azaltır. Osteoporozun ana nedeni, kadınlarda menopoz sonrasında östrojen değerlerinin düşmesine, erkeklerde de testosteron (erkeklik hormonu) değerlerinin düşmesine neden olan yaşlanmadır. Diğer nedenler, kilosu normalin altında olmak, yaşam tarzı alışkanlıkları (hareketsizlik), alkol tüketimi, sigara içmek, yeme bozuklukları, bazı ilaçlar, bazı kronik hastalıklar ve uzun süre yatakta istirahat etmek veya hareketsiz kalmaktır.

lar ve uzun süre yatakta istirahat etmek veya hareketsiz kalmaktır.

Tedavisi

Yaşam tarzı değişiklikleri, kemik kırılması riskini azaltmaya yardımcı olabilir. Bu gibi değişiklikler, düzenli ağırlık kaldırmak, kas güçlendirici egzersizler yapmak, sigarayı bırakmak, alkol tüketimini sınırlandırmak ve beslenme diyetinde yeterli kalsiyum ve D vitamini almayı kapsar. Kalsiyum takviyeleri, kalsiyum alımını artırabilir ve vücudun kalsiyumu absorbe etmesine yardımcı olmak için D vitamini kullanılabilir. Tedavilerin amacı, kemik kaybını vavaslatmak veya durdurmak ve

düşme riskini en aza indirerek kemik kırılmalarını önlemektir. A lendronat gibi bifosfonatların da aralarında bulunduğu farklı ilaçlar ve yeterli kalsiyum ve D vitamini takviyesi de kullanılır.

Osteoporozda beslenme

Kemik erimesi yani osteoporoz özellikle belli bir yaştan sonra kadınları etkileyen bir konudur. Belli bir yaştan sonra genelde kemikler daha cansızlaşır, erir ve güç kaybına yol açar. Eriyen kemikler ile birlikte kırık vakalarına da rastlanmaya başlanır.

Kemik erimesi vakası kadınları erkeklerden daha çok etkiler. Çünkü kadınların yapısı buna daha uygundur. Özellikle menopoz dönemiyle birlikte kadındaki östrojen hormonu azalmaya başlar. Östrojen hormonunun azalması kemiklerin erimesine sebebiyet verir.

Kemik erimesi vakalarında ailedaki genetik yatkınlığın da rolü vardır. Aile geçmişinde kemik erimesini yoğun şekilde yaşayan ailelerdeki kişilerde kemik erimesi riski daha çoktur ve bu kişileri daha kötü etkiler.

Ayrıca hareketsiz bir yaşam süren, vücudu dinç ve kemikleri sağlam tutacak besinleri tüketmeyen kadınlarda da kemik erimesi riski daha çabuk ortaya çıkabilmektedir. Normal olarak baktığımızda kemik erimesi vakasının daha çok yaşlanma sürecinin bir parçası olduğu görülür.

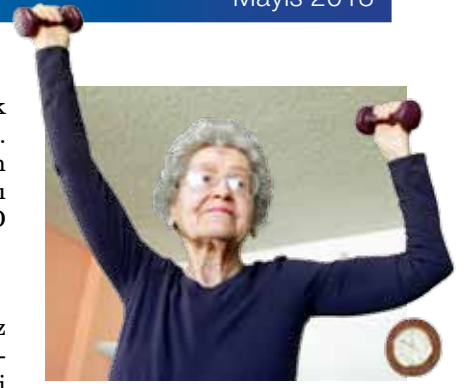
Fakat her ne kadar durum böyle olsa da kemik erimesini yavaşlatmak ve yaşlanmayı geciktirecek bazı önlemler alınabilir. Bu önlemlerden en önemlisi de beslenme kaynaklı olmalıdır. Kadınlar etkili bir beslenme yöntemiyle kemik erimesi sürecini yavaşlatarak geciktirebilirler.

Bu amaçla kalsiyum ve magnezyum oranı yüksek besinleri tüketmek oldukça önemlidir. Bu besin kaynakları kemikleri daha sağlıklı bir yapıya kavuşturarak kemik erimesini de geciktirirler. Bu doğrultuda yeşil yapraklı sebzeleri, susamı, deniz ürünlerini, balıklardan uskumruyu, süt ve süt ürünlerini (mümkünse yağsız tercih edilmeli) bolca tüketmek gerekir. Ayrıca kuru baklagiller, pekmez bu amaçla alınabilecek etkili besinlerdir.

Asitli içecekler ise kesinlikle tüketilmemelidir. Sigara ve alkolden kesinlikle uzak durulmalıdır. Çünkü özellikle sigara ve alkol kemik yoğunluğunu azaltır, kemik oluşumuna yardımcı olan hücrelere zarar verir. Ayrıca konunun uzmanları yüksek düzeyde proteinli ürünler tüketmenin de vücuttan kalsiyum atılımını artırdığı ve bu durumun da kemik yapısının zayıflamasına, güçsüzleşmesine ve zaman içinde erimelere yol açtığını belirtmektedirler.

Demir yönünden zengin besinleri de eksik etmemek gerekir. Demir içeren besinler de kemikleri güçlendirir. Ayrıca güneş ışınlarından da mahrum kalmamak gerekir. Güneş ışınlarını öğleden önce ve akşama doğru güneşin yakıcı etkisini yitirdiği saatlerde almak cilt sağlığı açısından daha faydalıdır.

Kemik yapısını korumaya ve güçlendirmeye yarayan diğer bir unsur da düzenli olarak yapılacak egzersizdir. Günlük olarak yapılacak 30 dakikalık egzersizin kemikler için önemli faydası vardır. Örneğin tempolu yürüyüşler, kon-



disyon bisikleti, bisiklet sürmek, hafif ağırlıkta ağırlıklar kaldırma, hafif düzeyde koşu gibi egzersizler kemik yoğunluğunu artırmaya yardımcı olarak, kemik erimesini geciktirici etki yaparlar.

Osteoporoz ve D vitamini

Kalsiyum ve D vitamini kemik sağlığı açısından son derece önemli bileşenlerdir. D vitamini kalsiyum ve fosforun ince bağırsaklardan emilmesini sağlar. D vitamini eksikliğinde bağırsaklardan kalsiyum emilimi azalır ve bu nedenle paratiroid hormon artar. Paratiroid hormonun artması da kemiklerden kalsiyum kaybını artırır. D vitamini eksikliğinde kemik mineralizasyonu bozulur. D vitamininin osteoblast denilen kemik yapımında rol alan hücreleri indükleyici etkisi de vardır.

D vitamini kaynakları

Vücuttaki D vitamininin yaklaşık %80'i deride güneş ışınları etkisiyle sentezlenir. Besinlerle çok bol alınabilen bir vitamin değildir. Bu nedenle güneşe yetersiz maruziyet durumları (kapalı giyinme gibi) beslenme normal olsa bile kolaylıkla D vitamini eksikliğine neden olabilir. Balık, karaciğer, süt, peynir, tereyağı ve yumurta sarısında D vitamini bulunur ancak bu besinler tek başlarına asla yeterli olmazlar. Ayrıca menopoz sonrası ve yaşlılarda bağırsaklardan D vitamini emilim kapasitesi azalır. Güneş ışığına maruz kalınması deride aktif D vitamini (Vit. D3) sentezlenmesini sağlar. Bu nedenle yeterli miktarda güneş ışığına maruz kalmak iskelet sağlığı açısından çok önemlidir. Aktif D vitamininin çoğu derinin epidermis tabakasında sentezlenir, daha az kısmı dermis tabakasında sentezlenir. Günde 20-30 dakika yüz ve kolların güneş alması yeterince D vitamini sentezi sağlar.

Egzersiz ve spor

Aşağıda belirtilen egzersizlerden hangisinin uygun olduğu mutlaka bir fizik tedavi uzmanı tarafından belirlenmelidir. Bir uzmana danışılmadan rastgele egzersiz ve sporlar yapılmamalıdır. Hastanın genel sağlık durumuna göre, mevcut hastalıklarına göre, daha önceki spor alışkanlıklarına göre ve fiziksel durumuna göre uygun egzersizler belirlenir.

- Uygun hastalara haftada 3 kere 30 dakika civarında yürüyüş önerilir.

- Uygun hastalara hafif ağırlık egzersizleri önerilir. Bu egzersizler küçük ağırlıklarla veya ağırlık makineleri ile yapılabilir.

- Bazı hastalara yüzme veya su içi egzersizler önerilir.

- Aerobik egzersizler önerilebilir.

- Esneklik ve germe egzersizleri önerilebilir. Bu egzersizler eklem hareketlerinin esnek ve güvenli olmasını sağlar.

- Postür düzeltme egzersizleri önerilebilir.

- Merdiven çıkma egzersizleri önerilebilir.



Bilge Dede ile şiir yolculuğu

Her insanın içinde bir şiir, edebiyat sevgisi vardır aslında. Fakat kimi zaman -içimizin sesini dinlemeyi unuttuğumuz zamanlarda- uzak kalırız. Ben de şiirin asıl manasını kavramak ve bu manayı hissederek şiirlerini bize sunan şairlerin hayatlarından ve şiirlerinden demetler sunmak, konu ve ölçü sınırlaması olmadan şiirin gerçek ruhunu hissedebilmek adına bir yolculuğa çıktım. Az gittim, uz gittim ve bilge şair dedenin yanına vardım...

Bir edebiyat yolculuğuydu benimkisi. Yürüdüm ve yürüdüm. Dağları, tepeleri aştım. Sordum, sordurdum bu diyarın en bilge kişisini. Aradım her kilometre taşında, adını dahi bilmediğim bu bilge dedeyi. Ve sonunda tarif edilen eski bir kulübenin önünde buldum kendimi. Etrafı yeşilliklerle kaplı sarmaşıklarla donanmış, çitlerle çevrili, hepi topu üç penceresi olan bir ev. Merak ettim bu kuytu köşede kalan evi. Çitleri aştım ve kendimi kapının önünde buldum. Birden kapı açıldı. Karşımda uzunca boylu, heybetli, hafif beyaz sakallı, gözleri kömür karası, baktığı yeri yakacakmış gibi bakan, eski çüppeli bir ihtiyar karşımda duruyordu. Her ne kadar yaşı büyük olsa da aslında ona ihtiyar sıfatı yakıştırılmazdı. Bilakis gençlere taş çıkaracak emin ve vakarlı duruşuyla bu zat karşımda duruyordu. Onun bu etkisinden kurtulup nihayet kendime geldiğimde konuşabildim. "Dedem, uzun yolları aştım, senden şairlik ve bilgelik dersleri almaya geldim" dedim. Eşref saatine gelmeyi umuyordum, yoksa yanından kovması kaçınılmazdı. Fakat yüzünde haff bir tebessüm belirmeye başladı. Bir süre oturduk ve sordu:

- Peki, madem edebiyat yolculuğu yapıyorsun, madem uzunca bir yoldan geldin, sana elimden gelen yardımı yapacağım. Söyle bakalım, edebiyat nedir?

- Edebiyat, kişinin duygu ve düşüncelerini, estetik kurallar çerçevesinde, yazılı veya sözlü olarak dile getirmesidir. Bunu karşındaki beğenisine sunmak için yapar ve yazarcaklarını toplumun sevdiği meseleleri baz alarak yapar.

- Peki, şair kitlelerin düşüncelerine göre yazar diyorsun ya. Bu şekilde ilerleyişin seni gerçekten edebiyatta veya kendi şiir dünyanda bir yerlere getireceğine inanıyor musun?

Bu soru karşısında açıkçası afalladım, ne diyeceğimi bilemedim, sanırım pek de inanmıyordum. Uzun bir süre suskun kalacağımı anlayınca devam etti.

- Tabii ki insanların yaşayışlarını örnek alacaksın. Fakat bu, senin şiir felsefen olmayacak. Sırf, insanlar senin şiirlerini beğensin diye yazmaya çalışırsan, bir süre sonra içindeki şiir hazinesi açıldığı gibi kapanır. Asıl mesele, karşındakine bakmadan önce kendi içine bakman. Çünkü "İnsan küçük bir âlem olduğu halde, âlem dahi büyük bir insandır" diye boşuna dememiş, diyen. Kendi içindeki küçük âlemi keşfetmeden, büyük insan olan âlemin ta kendisini şiirlerinde hissettiremezsin. Tekdüzelik ve basmakalıp düşünceler sana hiçbir şey kazandırmaz. Yerde sayıp durursun. Tabii bunun

Az gittim, uz gittim ve bilge şair dedenin yanına vardım. Bir edebiyat yolculuğuydu benimkisi. Yürüdüm ve yürüdüm. Dağları, tepeleri aştım. Sordum, sordurdum bu diyarın en bilge kişisini. Aradım her kilometre taşında, adını dahi bilmediğim bu bilge dedeyi. Ve sonunda tarif edilen eski bir kulübenin önünde buldum kendimi...



için de ilim şart. Sanat, ilimsiz olmaz. Bu hususla ilgili Fuzuli şöyle der: "İlimsiz şiir esaslı yok duvar gibi olur ve esasız duvar gayet de bir itibar olur." Kendisi de üç dili gayet iyi bilen, akli ve nakli ilimleri öğrenen, ilmi ve sanatı birbirine kaynaştırmada usta bir şairimizdir.

- Bilge dede, o zaman iyi bir şair nasıl olunur, beni aydınlatır mısın?

- Madem niyetin iyi bir şair olmak, o zaman bugüne kadar olan bildiğin yahut bilmediğin âli şairlerden demetler sunarak sohbet şevk katalım. Madem Fuzuli ile başladık öyle de devam edelim. Fuzuli 16.yy da yaşamış Osmanlı dönemi sanatçılarından. Türk Divan Edebiyatına verdiği nadide eserler sayesinde adını bulunduğu dönemde de bu zamanda da sıkça söz ettirmiştir. Kimi zaman duygusal halini, kimi zamanda kızgınlığını, öfkesini gizleyememiş, karşısındaki vali dahi olsa haksızlığa göz yummamıştı. Belki de onu büyük şair yapan da bu özelliğidir. Ve kendisine vaat edilen maaş verilmeyince, Celalzade Mahmut Efendi'ye ünlü Şikâyetnamesini yazar: "Selam verdim, rüşvet değildir diye almadılar / Hüküm gösterdim, faydasızdır diye iltifat etmediler."

Bilge dedenin, en çok, meseleleri yaşıyormuşçasına anlatma halini sevmişim. Sanki tüm şairler karşında da onları izliyormuşsun gibi... Yine uzaklara baktı, tekrar

döndü ve hafif bir gülümseme yayıldı yüzüne ve ekledi:

- Tabii her söylediğimiz hak olsun fakat her doğruyu söylemek doğru değildir. Ne demiş Yunus Emre, ne de güzel demiş: "Söz ola kese savaşı / Söz ola kestire başı." Bazen bir mesele hakkında güzel konuşuruz bizi lütf'a mazhar eder, bazen de aynı meselenin söyleme şeklinin yanlışlığından başı kestirir. Bununla beraber hicivleri başıma bela olan Nefi de dilinden nasibini almış ve hazin bir şekilde vefat etmiştir. Nefi, 17.yy'da yaşamış, hiciv kasideleriyle ünlü şairimizdir. Bir gün 4. Murat köşkünde otururken Nefinin Sihamı-ı Kaza adlı devlet adamlarını eleştiren yergi kitabını okuyası gelmiştir. Lakin tam kitabı açmış okurken, yazılanlardan küplere biner, kitabı parça parça eder. Padişah kendisini defalarca uyarır, o da hiciv yazmayacağına söz verir. Fakat kendini tutamaz, sözünde durmaz ve ölüm fermanı kesilir. Son sözlerini şöyle dillendirir: "Gökten nazire indi siham-ı kazasına / Nefi diliyle uğradı Hakk'ın belasına."

Divan Edebiyatı şairlerinden bahsettik; yani aruz ölçüsünü kullanan, sanatlı söyleyişler yazan kimseleri. Fakat şiirde asıl mesele aruzlu, hece ölçülü yazmak ya da kafiyeli yazayım, şiiri güzelleştireyim demek değildir tabii ki. Bu ölçüler şiire ziyadesizle ahenk ve hoşluk katar. Fakat mühim olan, şairin, okuyucusuna yani bir nevi dostuna duygularını

derin izler bırakacak şekilde aktirmesidir. Son zamanların en büyük şairlerinden Mona Rosa'nın şairi Seza Karakoç der ki; "Şair, kendi kendisi olmalı. Şairin kendi kendisi olabilmesinin biricik yolu, değişmek, başkalaşmaktır. Şair, kendine yetmeli ve kendinden memnun olmalıdır. Eser'in şairini sevinçle titretmesi demek bu. Şair, eserini sevmeli. Onu okşamalı, ama yaramazlıklarına da göz yummamalı. Beğenmediği davranışlarını gücendirmeden ona anlatmalı, onu kendini düzeltmeye kandırmalı ve bunu da inandırmalı ona. 'Beni andırıyor, ah, beni o' demeli. Memnunluk ilkesinin temeli, sevinçtir. Yaşama sevinci değil 'yaşatma sevinci'dir."

- Peki, şair dede, güzelce anlattınız şairin nasıl olması, ne yapması gerektiğinden. Şair olmadan da bir insan, şiiri anlayamaz mı, ille de yazması mı gerekir?

Yine gözlerine gülümseme yerleşti, çayını yudumladı ve sorumu cevaplamaya koyuldu. Mübarek, sanki diliyle değil de gönlüyle konuşuyordu.

- Yani diyorsun ki şiir yazmadan da şair olunur mu? Evet, olur. Asıl mesele ruhunu yakalayabilmek. Şiir nedir, biliyor musun? Bir yemekten tat almak ya da müzikte basılan her notayı içinde hissetmek gibi. Sımsıcak bir kalbe döner yüreğin ve aslolan kendini içine çevirtirir. Yüzüne bir tebessüm veya hüzün yerleşir, fakat en masumane haline götürür. Çünkü

seni gerçek "sen"e götürür. Şair veya yazar olmak için ille de kalem tutup yazı yazmak, edebi bilgilerle haşır neşir olmak mı gerekir, hayır. Örneğin şiir okuyor ol, her defasında farklı manalar keşfediyor, farklı diyarlarda yol alıyor, kahramanlarıyla bir arkadaş bir dost oluyorsan sen de edebiyatçısın demektir. Ve eğer gerçekten bu sevgi, mutluluk içinde varsa, kim ne derse desin, elinden kayıp gitmesine izin verme...

Bilge dedenin yanından ayrılmak vakti gelmişti. Bu kısa fakat altın değerindeki öğütleri kendi başıma bulmam zor olabirdi.

- Hoşça kal dedem, sohbetini benimle paylaştığın ve öğütler verdiğin için teşekkür ederim. İnşallah geri dönüp arkadaşlara anlattığımda onlar da bu denli hoşnut olur. Her cümle, onlara azami gayretle anlatacağım...

Ve artık bu küçük ama sıcak kulübe gözden kayboluyor ve duyduklarımı kafamda toparlıyorum.

- Anladım işi, mesele ölçüye uymak değilmiş. Şiir kuru kuruya okununca değil, anlatılan "his"te yaşayınca güzelmiş. Ve şair olmak, kendimi zorlayayım, şiir yazayım demek değil, şiirin her bir noktasında kendini bulmakla olunmuş. En son dededen uzaklaşırken seslendi:

- Şiir insana ne yapar biliyor musun evlat; çoşturur, "sen"leştirir, hüznü bile neşe verir. Ve şiir, onu anlayınca güzelleşir.

Osmanlı'da giyim ve Saray hayatı



Eski zamanların insanlarda bugüne oranla büyük bir yaşama sevinci ve estetik algısı varmış demek ki. Koca koca mevki sahibi oturaklı adamlar sarı, yeşil, mavi, kırmızı giyebilirmiş aynı anda. Başınızda sarı bir başlık, ayağınızda yeşil bir çarık, üzerinizde mor bir kaftan olduğunu düşünün! Modern zamanın "siyah giyen adamlar"ı ne kadar da tekdüze değil mi?



Otobüslerden, vapurlardan inerken dağılan kalabalığa şöyle bir bakın. Kadın-erkek büyük çoğunluğun giyim tercihi kaban/ceket ve standart kesim bir pantolondan oluşur. Hele ki kış aylarıdaysanız siyah kaban-kot pantolon kombinasyonu neredeyse hiç şaşmaz. Yazın ortalık biraz renklense de bu sefer tişört-şort rutine biner. Ve genellikle giyinmeye değil, giyinmemeye çalışırız. Bu yüzden yazın giyinik insan görmek zordur. Eşofmanı geçtim artık, atletle ve şortla insan içine çıkmayı normal görürüz. Bir de, toplu olarak koyu renkleri severiz. Dikkat çekmemeye, farklılık oluşturmaya azami özen gösteririz. Hatta



çok renkli giyinen insanlara karşı farklı bakış açıları geliştiririz. Siyah, toplumun her kesimi için ideal ve konformist bir tercihtir.

Tarih temalı dizi, film ve kitaplardan gözümüze çalınmıştır; modernizmin istilasına uğramamış zamanlarda kıyafetler bizimkilerle kıyasla çok daha gösterişli, göz doldurucu ve daha renklidir. (Gerçi artık tarih temalı dizi ve filmlerin gerçeği yansıtmaması binde birdir, fakat günümüzle aradaki kültür farkını vermesi açısından düşünülebilir). Özellikle Osmanlı, İran, Çin gibi doğu ülkelerinde... İnsanlarda bugüne oranla büyük bir yaşama sevinci ve estetik algısı varmış demek ki. Koca koca mevki sahibi oturaklı adamlar sarı, yeşil, mavi, kırmızı giyebilirmiş aynı anda. Başınızda sarı bir başlık, ayağınızda yeşil bir çarık, üzerinizde mor bir kaftan olduğunu düşünün! Modern zamanın "siyah giyen adamlar"ı ne kadar da tekdüze değil mi? Kesinlikle.

Eski zamanlarda giyim tarzları daha orijinal ve kişiye özeldir. Erkekler sadece pantolona hapsolmez; çeşitli şalvar tipleri veya uzun cilbablar, kaftanlar, cübbeler giyerlermiş. Yüzlerce çeşit başlık varmış. Hatta "Osmanlı'da başlık" diye uzun bir tez yazılabilir diye düşünüyorum. Kişinin milliyetini, inancını, iştigal ettiği işi belirten renk renk, çeşit çeşit kalpaklar. İnsanı şaşırtan şekillerde...

Kadınlar ise bugünün aksine, giyinmekten zevk duyuyorlarmış sanki. İçeri ve dışarı kıyafetleri ayrıymış. Mesela Osmanlı'da dışarı çıkan her kadın şimdinin siyaha hapsolmuş tekdüze çarşaf tipine nispet, pembe, mavi, sarı renklerde ipek çarşaf giyer ve peçeler takarmış. İçeride ise türlü çeşit entari ve elbiseler... Kot pantolonun bir kadında neden olduğu sıradanlık ve sıkıcılıktan uzak,



kişinin kendi seçtiği kumaşlardan, arzuladığı modelde dikilen asil ve estetik kıyafetler...

Harem? Hayal gücümüz hayli geniş...

Lafı tabii ki saray hanımlarının giyimine de getireceğim. Yine mi harem demeyin! Gösterilen, yazılıp çizilen onca şeyden sonra elbette benim de söyleyecek iki çift sözüm var. Öncelikle sarayda yaşayan kadınların orada ne yaptıklarını bilmek önemli. Bir kere saray, hanedanın ve bazı devlet adamlarının evi hükmündeydi. Yaşam alanları bakımından küçük bir şehir gibiydi. Erzakçısı, eczacısı, attarı, terzisi, hattatı,



fenni bilimler hocaları, imamları, bahçıvanı ve daha nice mesleklerin icra edildiği küçük bir şehir. Bu şehirde hizmet veren ve eğitim alan insanlar vardı haliyle.

Tüm sarayın temizlik ve yemek ihtiyacını gören aşçıların, saraylıların kıyafetlerini dikip düzenleyen terzilerin, gece gündüz çalışıp eserler veren sanatçıların toplamına "hizmet veren kesim" diyebiliriz. Bir de padişahın eşlerinin (ki çok nadir olarak en fazla 4 tane, o da Kur'an'da izin veriliyor) kız ve erkek çocuklarının hatta tüm hanedan üyelerinin her türlü eğitimi için yüksek bedellerle saraya davet edilmiş öğretmenler vardı. Hanımlar için başta Kur'an öğrenimi ve diğer İslami ilimlerin yanı sıra tezhip, hüsnü hat, musiki ve edebiyat gibi alanlarda eğitim veren kadın hocalar sarayın demirbaşlarındandı. Hatta günlük namazlar bile sarayda cemaatle kılınır, yetişen hanedan üyesi çocukların eğitimlerine azami dikkat sarf edilirdi.

"İmtisâl-i câhidü fillah olubdur niyyetüm, Dîn-i İslâm'ın müceerred gayretidür gayretüm" (Niyyetim, Allah için küfürle savaşmanın misalini göstermektir. Gayretim sadece İslam dininin yücelmesi içindir) düsturuyula yaşayan ve hilafeti sahiplenilen bir devletin sarayında, bu kadar kadın ve erkeğin serbestçe bir arada (hele ki şimdi gösterildiği gibi dekolte kıyafetlerle) dolaşmaları düşünülemezdi elbette. Bunun için dinin çizdiği sınırlara ek olarak sarayın gelenekselleştirdiği bazı kurullar da vardı.

Mesela saray, "Harem" ve "Selamlık" olarak ikiye ayrılmıştı. Girilmesi yasak olan harem kısmı kadınların (padişahın eşi, kızı, annesi ve yakın kadın akrabaları) ikametine tahsis edilmişti ve bu kısımlara giriş çıkışlar esnasında önceden haber gönderilirdi. (Zaten harem, "girilmesi yasak olan yer" demektir.) Hatta kadınların bulunduğu bir meclise girmesi gereken bir erkeğin, ayağına demir takunyalar giyerek gelişini belli ettiğini, hanımlara örtünmeleri için imkân sağladığı söylenir.



Saray kadınlarını konu edinen portrelere bakmayın siz. Minyatür geleneğinden uzak (yerli olmadığı belli), perspektif tekniği ile çizilen ve elinizi uzatsanız içine gireceğiniz hissi veren gerçeklikte Batı tarzı portreler, hareme bir türlü giremeyip bir sürü fanteziler uydurmak zorunda kalan yabancı ressamın hayal ürününden ibarettir. Şanslı olup saraya kabul edilen ressamın, kadınlarla sarayda karşılaşması, vev ki hareme girip padişahın karısının kızının resmini çizmesi? Yok, öyle bir dünya! Tedavi ve muayeneler için hareme girmek zorunda olan doktorlar bile ancak belli bir mesafeden ve bir perdenin arkasından muayene etmeye çalışırlarmış. Hatta ecnebi bir doktor, padişah Mehmet Reşad'ın annesi Gülcemal Kadın Efendi'yi muayene ederken ne kadar zorlandığını, nabzını kontrol etmek için bileğini bile terler dökerek isteyebildiğini hatıralarında yazar. Yani işin aslı, bize popüler dizi ve filmlerde gösterildiği, oryantalist Batılı ressamın tablolarındaki gibi değildir.





Hamit Coşkun: Hücrede 3 hatim indirdim; Yasin'i, Tebareke'yi ezberledim

Hamit Coşkun adını herhalde pek çoğumuz anımsayacaktır. Henüz 21 yaşında olmasına karşın yüklendiği kamerası ile köy köy gezip çocukların gözünden savaşı anlatmak istediği Suriye'de Beşar Esad'a bağlı milislerce kaçırılıp 2 aydan fazla hücrede esir tutulmuştu. Henüz bizlerin yaşında böylesi ideallerin arkasından giden genç bir gazeteciyle, yurt arkadaşım Hamit Coşkun'la Suriye günlerini konuştum.

ZAFERULLAH YILDIRIM HUKUK 1

Ben seni iyi tanıyorum ama Medipost okurları için kendinden kısaca bahsedebilir misin? Nerede doğup büyüdün?

Kocaeli, Karamürselliyim. 1991 yılının nisan ayının 16. günü Karamürsel'de doğdum. İlkokulu orada okudum. Liseyi de Karamürsel Anadolu Lisesi'nde. Daha sonra üniversite için İstanbul Üniversitesi'ne geldim.

Bölümü seçmede kimin etkisi oldu. Henüz öğrencisin ama meslekte hayli deneyimler de edindin. Onları da anlatabilir misin?

Abim uzun süredir senaristlik yapıyor. Yazıları var. Bende hayal kurmayı sevdiğim için sinemayla ilgilenmeye karar verdim. Aslında bu yüzden bu bölümü seçtiğimi söyleyebilirim.

Peki, Suriye fikri nereden ortaya çıktı? Kimin fikriydi?

Suriye'de ilk olaylar başladığında bir platform oluşturmuştuk. 16 Temmuz Gençlik Hareketi diye. Orada Suriye için neler yapabileceğimizi konuşuyorduk. Gazeteci Adem Özköse Ağabeylerle toplantı kamuoyu oluşturabilecek şekilde neler yapabiliriz diye düşündük, bazı çalışmalarımız oldu. Ve bir belgesel çekmeye karar verdik. Projeyi hazırladık, metinleri yazdık, neler olacak, neler bitecek, nerelerde yapabiliriz diye planlar yaptık. Sonra da belgeselin görüntülerini çekmek üzere yola çıktık.

Şam'da Beşar Esad yönetimine bağlı kişiler tarafından kaçırıldığınızı biliyorum. Sizi nasıl kaçırdılar? Sizi orada tutmak ne gerekçe gösterdiler?

Suriye'den içeri girdikten sonra uluslararası gazetecilerin kullandığı yolu takip ettik. Suriye'den



gelen haberler hep rejimin gözünden gelen haberlerdi. Bombalanan taraftan hiç haber ve görüntüler gelmiyordu. Biz bir çocuğun gözünden savaşı anlatmayı istedik. İdlip'e geçtik. Orada bir gece kaldık. Ertesi gün başka çekimler yapmak için yolda ilerlerken Fua Köyünde önümüze çıkan milisler aracımızı durdurdu. Bize silah doğrultuldu. Elimizdeki bütün malzemeler toplandı. Ellerimiz kelepçelendi. Gözlerimiz bağlandı. Ve bizi ahkoydular.

Peki, kelepçelendiğinde ilk hissettiğin neydi? Aklına ilk ne geldi?

Allah'ım bizi cennetine al dedim! (Gülüyor)

Orada size nasıl bir muamele uyguladılar? Nerede tutuldu-nuz?

Milislerin elinde 11 gün kaldık. 3 tane ev değiştirdik. Konuşmalar Arapça olduğu için ben anlayamıyordum. Adem Abi çıktıktan sonra söyledi. "Öldürelim mi? Kalsınlar mı? Elimizle bunları mı besleyeceğiz?" tarzında konuşmalar dönüşmüş. Daha sonra Türkiye'deki destek sayesinde öldürmemeye karar verip ellerinde tuttular. 3 tane ev değiştirdik. En sonunda

da Esad rejimine bağlı askerlere teslim ettiler.

Sonra ne oldu? Kurtarıldığınızda ne hissettiniz?

Suriyeli askerler bizi bir üsse götürdüler. Etrafımızda 50-60 tane asker vardı. Orada bir süre bekledik. Sonra bir helikopterle bizi Şam'a götürdüler. Şam'da sorgulamalar başladı. Bizden ciddi ciddi bir şeyler anlatmamızı bekliyorlardı. Sorgu, 2 gün sürdü. Sonra bizi hücrelere attılar. Tek başıma hücreyedim. 53 gün boyunca Adem abiden hiç haber alamadım. 53. gün beni hücreden çıkardılar, duş almamı söylediler. Banyoya girdim, üzerime bir tas su döktüm. Giyin dediler, giyindim. Üzerime parfüm sıktılar. Beni üst kata çıkardılar. Yerin altında kalyorduk. Parfümü niye sıktıklarını da anlamadım. Ne olduğu belli değildi. Yukarıda Adem Abiyi gördüm. Zayıflamıştı ve bitkin bir haldeydi. Sımsıkı sarıldım, çok sevindim. Sonra konuşmaya çalıştık. Konuşmamızın yasak olduğunu söylediler. Daha sonra kapı açıldı ve İnsani Yarım Vakfı İHH'nın Başkanı Bülent Yıldırım geldi. Gülüyordu. "Çocuklar, sizi kurtarmaya geldik" dedi. O anlarda yaşadığım duygular anlatılmaz, ifade edilemez. Orada telefonla ilk defa abimle konuştum.

Orada Bülent Yıldırım dışındaki kimler vardı?

Gene İHH'dan İzzet Şahin Abi ve birkaç tane İranlı yetkili vardı. 15-20 dakika kadar onlarla oturduk, sohbet ettik. Birkaç gün sonra teslim edileceğimizi öğrendik. "Peki, bu sürede beraber kalabilir miyiz?" diye sorduk, "Tamam, sizi daha geniş bir yere alalım" dediler. Aldıkları yer, 1,7 metre uzunluğunda eni 1 metre yer olan Adem Abi'nin

daha önce kaldığı hücreydi. İkimiz orada 1 hafta daha kaldık.

Senin orada ayetler ve sureler ezberlediğini biliyorum. Hangi surelerdi onlar?

Hücreye girdiğim 11. günde Kuran istedim, verdiler. 3 hatim indirdim. Yasin'i, Tebareke'yi ezberledim. Abim Yahya'nın adının çok geçtiği sure olan Meryem Suresi'ni ezberlemeye başladım. 3 sayfasını ezberledim. Sonra kurtulduk çok şükür.

Orada namazları nasıl yapıyordunuz? Vakitleri nasıl belirliyordunuz?

Nöbetçiler günde 2 saat nöbet tutuyordu. 8 saatte bir de tur dönüyorlardı. Ona göre vakti ayarlıyordum. Şu anda öğlen, şu an ikindi diye düşünüyordum. Ona uygun olarak kılmaya çalışıyordum.

Suriye'de üzerinde kalan etki ne oldu? Seni en çok etkileyen olay nedir?

Hücrede küçük bir pencere vardı. O pencereden bakarken orada küçük çocuklar gördüm. 13-14 yaşında çocuklar. Bunları

hapse atıyorlar. Ve bunlar büyük ihtimal 15-20 sene hapiste kalacaklar. Muhtemelen belki de hücrede ölecekler. 90 yaşında adamlar gördüm. Adamın yürüyecek mecali yok. Onlar da içerde. Kör insanlar gördüm. Eli ayağı kopmuş, birinin eti çürümüş. Kemiği gözüküyor. Onlarca insan. Ve hepsi mağdur durumda. Onlar beni çok etkilemişti.

Şimdi ne yapıyorsun? Zamanını nasıl geçiriyorsun?

Şu anda okulla ilgileniyorum. Bir tane de film projem var. Film projesine çalışıyorum. Daha çok okul ağırlıklı çalışıyorum. Yurt dışı yasağım var. Gazeteci Hakan Albayrak Ağabey izin vermiyor. (Gülüyor) "Önce okulunu bitir" diyor.

Bir yandan eğitimin devam ederken, bir yandan da böylesi zor görevlerin altına girmek zor olmuyor mu?

İletişim Fakültesi zaten zor olan bir bölüm değil. Bu bölüm zaten uğraşmayı, çabalamayı gerektiriyor. İnsanın içinde varsa, okulla beraber yürütülebilir.

Mesleğinde seni motive eden şey nedir?

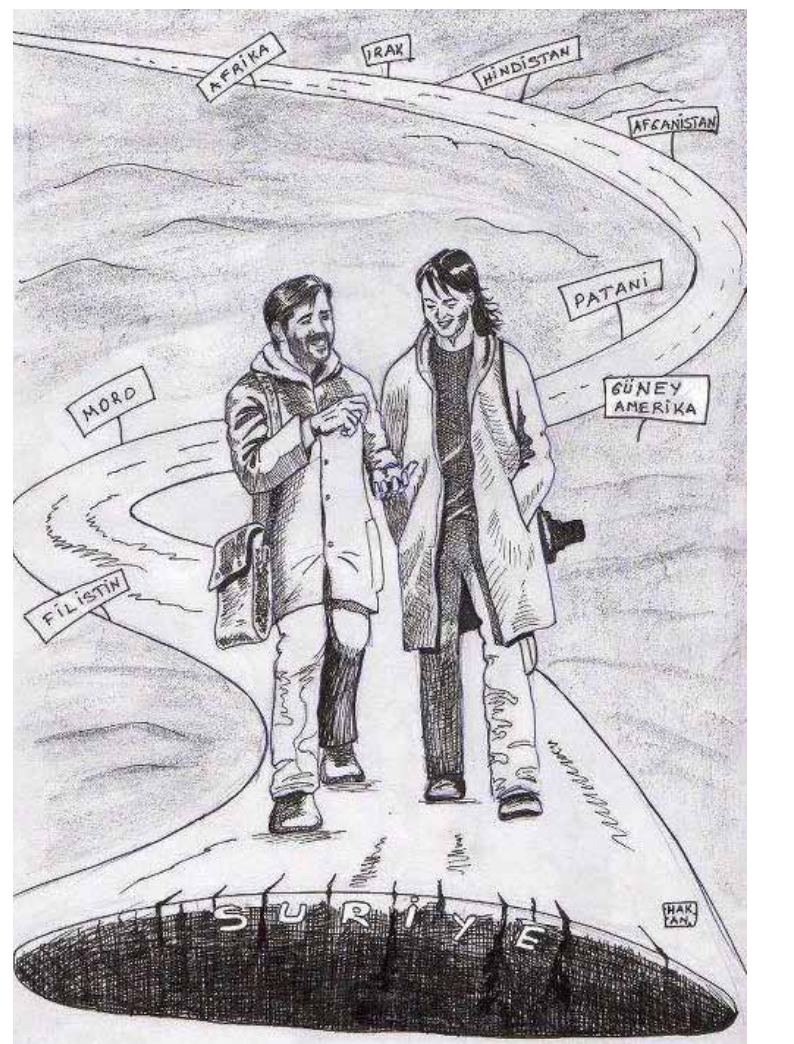
Yetiştirilme tarzı. Büyümemde abimin, annemin, babamın okuduğu şeyler, Kuran'ın kıssaları, büyüdüğüm zaman bizimle ilgilenen ağabeyler, Adem Özköse olsun, Hakan Albayrak olsun bunlar mazlumlar için bir şeyler yapmaya çabalayan insanlar. Abim mesela Mavi Marmara'daydı. Adem Abi ve Hakan Abi Mavi Marmara'yı organize eden kimseler. Bizim için mazlumun dini, dili, ırkı yok. Mazlum olduğu sürece biz yardım etmek için uğraşmalıyız diye düşünüyorum.

Hücrede neler yaşadın?

Daha çok hayal kurdum. Kur'an okudum, ezber yaptım, sınav çektim, mekik çektim, vakit geçsin diye böyle uğraşlara girdim. Akımda bir film projesi bitirdim.

Belgesel de yarım kaldı...

Belgesel tamamlanamadı ama böylece daha çok insanın haberi oldu.



Bilim dünyası ve kadınlar



ABD ve Avrupa'da temel bilimlerde ve mühendislik dallarında doktora derecesini tamamlayanların yarısı kadın olmakla birlikte, profesörlüğe yükselenlerin ancak beşte biri kadındır. Yeni kurulmuş teknoloji şirketlerinin bilimsel danışma kurullarında görev yapan kadınların oranı ise ancak %10'u bulmaktadır.

York şehrinde 40 bin dokuma işçisi, daha iyi çalışma şartları istemiyle bir tekstil fabrikasında greve başladı. Fakat güvenlik güçlerinin işçilere müdahalesi ve işçilerin fabrikaya kilitlenmesi, akabinde de çıkan yangında işçilerin fabrika önünde kurulan barikatlardan kaçamaması sonucunda, çoğu kadın 129 işçi hayatını kaybetti. İşçilerin cenaze törenine 10 binin üzerinde kişi katılım gösterdi. Aradan geçen 50 yılı aşkın süre sonra 26 - 27 Ağustos 1910 tarihinde Danimarka'da Clara Zetkin isimli bir bürokrat, 8 Mart 1857 tarihindeki tekstil fabrikası yangınında ölen kadın işçiler anısına 8 Mart'ın "Internationaler Frauentag" (Dünya Kadınlar Günü) olarak anılması teklifini öne sürdü ve öneri oy birliğiyle kabul edildi. O günden buyana her yıl 8 Mart tarihi, Dünya Kadınlar Günü olarak anılmaktadır. İşte kutladığımız Dünya Kadınlar Günü'nün böylesi

dramatik bir geçmişi var.

Peki, gelelim asıl konumuza. Kadınların yaklaşık yüz yıldır en azından her yıl bir kere hatırlandığı dünyada, bilim dünyasındaki kadınların durumu incelendiğinde sonuç nasıldır? Birçok yurt içi ve yurt dışı kurumun yaptığı araştırmaların sonuçları, bir kadın olarak bizleri gerçekten karamsarlığa sürüklüyor. ABD ve Avrupa'da temel bilimlerde ve mühendislik dallarında doktora derecesini tamamlayanların yarısı kadın olmakla birlikte, profesörlüğe yükselenlerin ancak beşte biri kadındır. Bu oran Türkiye'de de 2010-2011 TÜİK verilerine göre %27 civarındadır. Yeni kurulmuş teknoloji şirketlerinin bilimsel danışma kurullarında görev yapan kadınların oranı ise ancak %10'u bulmaktadır.

Kadınların böyle geride kalmış olmalarının nedenleri araştırıldığında karşımıza hiç de tesadüf olmayan sonuçlar çıkıyor. Annelik ve

kadının bölünmüş rolleri, kadınları çoğunlukla bilimsel çalışmaları ve annelik rolü arasında bir seçim yapmak zorunda bırakarak kariyerinde ilerlemelerine engel oluyor. Buna bir miktar çözüm olma noktasında, yerleşke içinde kreşler ve esnek çalışma saatleri gibi yönetimsel çözümler düşünülmelidir.

Hem ataerkil yapının kırılması hem de buna dayalı politik süreçler, kadınların ilerlemesini engelleyen bir diğer sorundur. Pek çok meslekte olduğu gibi akademik kariyerin her basamağında erkek egemenliği kendini sağlama almış durumdadır. Üniversite içinde çeşitli idari görevlerden bilimsel dergilerin yazı işlerine ve araştırma fonlarının dağıtımına kadar birçok yönetsel pozisyon, erkeklerin ağırlıkta olduğu şekilde kurulmaktadır. Burada bir ironiden de bahsetmek gerekir. Acaba bilim kadınlarının dahi kendi hemcinslerine karşı önyargılı olması mümkün müdür?

Kadınların akademik dünyada sayısının az olmasının diğer nedenleri ise; yüksek lisans ya da doktora sonrası akademik süreci bırakmaları, karşılaştıkları önyargılı yaklaşımlar sonucu pes etmeleri, başvuru yaptıkları alanlarda tercih edilmemeleri, pozitif kadın ayrımcılığı için konmuş olan kotaların fayda sağlayamaması olarak sıralanabilir.

Türkiye'de 2010-2011 arasında akademik kariyer yapanların %40,9'u kadındır. Türkiye bu oran ile dünyada Amerika ve Kanada'dan sonra üçüncü sırada yer alıyor. Yıllar itibarıyla her alandaki kadın akademisyen oranının artmış olmasına karşın bu artış her alana ve üniversiteye aynı oranda yansımıyor.

Tüm bunların ışığında, kadınların bilimsel alanlara katılımının artışı, bilimsel işgücü kapasitesinin de artan bir hızla büyümesini sağlayacaktır. Üst pozisyonlarda kadın yöneticilerinin oransal artışı, yeni yetişecek kadın araştırmacıların artışı da etkili olacaktır. Her sektörde bilimsel işgücünde çeşitliliğin sağlanması, bilimsel düşüncenin özgürleşmesini ve inovatif fikirlerin beslenmesini sağlayacaktır.

AHSEN PEKER HEMŞİRELİK 2

Kadınlar Günü, her yıl 8 Mart'ta tüm dünyada kutlanmaktadır. Peki, bu gün için kutlama demek acaba ne kadar doğru? "Neden 8 Mart kadınlar için önemlidir?" sorusuna yanıt ararken karşımıza dramatik bir öykü çıktı. 8 Mart 1857 tarihinde Amerika'nın New

Başarılı kadınların ortak özellikleri

Etrafınızda, hayatın hemen hemen her alanında başarılı olan kadınlara rastlarsınız. Tam zamanlı çalışma tempolarıyla eş zamanlı olarak aile hayatlarını yönetirken sakin ve mutludurlar. Peki, sizce bunu nasıl başarıyorlar? Onların sihirli bir sırları olmasa da sahip oldukları ortak özellikleri var.

SÜMEYRA GEVREK HEMŞİRELİK 2

Kararlı

Kadınlar için sahip olunacak en önemli özelliklerden biri kararlı olmaktır. Bu kişiler, ilk seferinde sonuç alamasa da yeniden denemeye istekli olmayı başarırlar. "Risk yoksa kazanç yok" cümlesini kararlı kadınlardan sıkça duyarsınız. Ne kadar tökezlediklerini saymazlar ve motivasyonlarının kırılmasına izin vermezler.

Çözüm odaklı

Buldukları ortamı ve durumu tam anlamıyla analiz etmeye yatkındırlar. Kişilerin ufuklarını açan, doğru yöne sevk eden ve soruna değil çözüme odaklanan yapıları vardır. Kadınların içgüdüleriyle birleşince, bu özellik başarıyı beraberinde taşıyacak güce kavuşuyor. Sadece iş

değil, aile yaşamında da buna sahip olabilen kadınlar işyerinde takdir toplamakla kalmıyor, evde huzura da sahip oluyor.

İletişimci

Bulduğu ortamdaki insanlarla çabucak kaynaşırlar. Kişileri dinlemeyi ve anlamayı bilirler ve kendilerini açık ve kolay anlaşılır bir şekilde ifade ederler. Başarılı her kadının iletişimci bir yanı mevcuttur. Bu özellik, ilgi uyandırmasının yanı sıra insan ilişkilerini uzun vadede ve olumlu yönde yürütebilmek için önemli bir rol oynar. İletişimci kadınlar, bu sayede iş yerinde ve evlerinde yakaladıkları başarıya ve huzura daha uzun soluklu sahip oluyorlar.

İddialı

Ne aşırı hırs sahibidirler, ne de hayatı olurlarına bırakırlar. Başarılı kadınlar, kendi hayatları-

na hükmedecek kadar iddialı ve hedeflerine odaklanacak kadar hırslıdırlar. Dengeli yaklaşımları vardır. Asla yıkıcı değillerdir. Bunun yerine amaçlarını gerçekleştirmek uğruna emek vermeyi göze alırlar ve uygun dozdaki otoriter yapılarıyla duruş sahibidirler.

Kendinden emin

Güven, bir kadının üstüne yakışan en güzel özelliktir. Kendine inancı olmayan bir kadın, her ne kadar bilgili ve becerikli de olsa, manevi olarak başarıyı umut edemez. Şans, kapısını çaldığında asla hazır değillerdir. Öte yandan, özgüven sahibi, kendine inancı olan kadınlar diğerlerine de ilham verir. Özellikle erkek egemen bir toplumda kendine güvenen kadın olmak, kekin üzerindeki krema gibi başarının lezzetini tamamlar.



Kadına dair yazılan kitaplar

Dersimiz Kadınlar / Armand Eisen
Güçlü Kadınlar / Loïuse L.Hay
Kadınlar Hep Gülmeli / Kandemir Konuk
Aşka ve Kadınlara Dair / Arthur Schopenhauer
Kadına Dair / Geveze-Mavi Ağaç
Kadının İnce Çizgileri / Gamze Sağroğlu
Kadın Beyni / Dr. Louann Brizendine
Tarihi Değiştiren Kadınlar / Ali Çimen
40'ında 40 Kadın / Tuluhan Tekelioğlu



Kadına dair filmler

Gözlerimi De Al / Yönetmen: Iciar Bollain
Osama / Yönetmen: Siddık Barmak
Sultan Gelin / Yönetmen: Halit Refig
Piyano / Yönetmen: Jane Champion
Araf / Yönetmen: Yeşim Ustaoglu
Bir Ayrılık / Yönetmen: Asghar Farhadi
Antonia'nın Yazgısı / Yönetmen: Marleen Gorris
Sil Baştan / Yönetmen: Michel Gondry
Erin Brochovich / Yönetmen: Steven Soderbergh

Özel bir kadın

SEMA GÜRSAN HEMŞİRELİK 2

Her kadın özeldir. Güzelliğini ise; ne saçına borçludur, ne de endamına. Karşılık beklemeden verdiği emeği, anlayışı, sadakati, yüreğinden gelenleri de katarak kullandığı aklını, kadını özel kılan. Yaradılış gereği narindir ama güçlüdür de. Gücünü sevgisinden alır kadın. Bu yüzden fedakâr ve sabırlıdır. Kimi zaman bir arkadaş, kimi zaman bir sırdaş, kimi zamansa aşktır. Her şeyden öte annedir kadın. Ne yazık ki ayasının altına cennet sunulan bu yegâne varlığın değeri yeterince bilinmiyor, fark edilmiyor, fark edilmek istenmiyor. Kadın güneş gibi çevresine ışık saçıp dokunduğu her

yanı güzelleştirirken; "Şeytanın kanatları yoktur, kırmızı ruju ve topuklu ayakkabıları vardır" diyor kimileri. Kadınlar şeytansa anneler nasıl melek oluyor? Aradaki uçurumun boyutları ürkütücü, düşündürücüdür. Peki, bu ayrım nasıl yapıyor, neye göre ya da kime göre? Sanırım bu duruma en güzel cevabı Can Yücel vermiş: "Kadınlardan meleklik bekliyorsan, ona cennetini sunacaksın."

Erkeği anlamlı, hayatı değerli kılan kadındır ve bir kadını mutlu etmek hiç de zor değildir. Zor değildir çünkü dünyalara hâkim olmak istemez bir kadın.





Apartman daireleri

AHSEN PEKER HEMŞİRELİK 2

Çok sevdiği bir şarkıyı yüz defa dinleme manyaklığında bulunan, buzdolabının kapağını açıp boş boş baktıktan sonra kapayan, kulağında mp3 ile gezerken klip tadında yürüyen, girdiği kapalı bir mekânda ilk önce çıkış kapısının nerede olduğunu arayan, iki eli birden doluyken elektrik düğmesini burnuyla açıp kapayan, eşek kadar kızların üç yaşındaki kızlar gibi konuşmasına uyuz olan, gülünmemesi gereken bir yerde gelen gülme krizinin verdiği haz ve acıyı birçok kez yaşamış biri olan, yolda giderken kaldırımdaki karo taşların çizgilerine basmamaya özen gösteren ben, bunca tuhafıklarım üzerine insanlardaki akşam olunca perdeyi çekmemek gibi bir anlayışın olmasına ciddi ciddi hayret ediyorum. Açık konuşursak bu durum baskılanmış merak duyguma kıskırtıcı darbeler vuruyor.

Hiçbir farklılığın, atraksiyonun olmadığı, aynı döngüyle devam eden günlerimin bir önceki akşam ile klonlanmış halinden birini daha geçirmekle meşgulüm. Koca İstanbul'un taburu gibi dizilmiş apartmanlar, aralarında yer alan kendisinden daha küçük müstakil, şirin mi şirin evlerin bacalarından çıkan dumanla ise bürünmüş durumda. Şehir kasvetiyle tüm haneleri kapladığını bir bir belli ediyor. Bir yandan da bahara direnen kış etkisini devam ettiriyor. Bu vaziyet birçoğunuz için hoş gözükmesede benim için adeta bir tabloyu andırıyor.

Sümbül Sokak'ın bilmem kaç katlı binalarından birinin beşinci katında, camın hemen yanı başında bulunan masada alnım sol elime dayalı, sağ elim en nefret ettiğim ve arada bir bittiğini zannedip sevindiğim kalemlerle, renkli kâğıt üzerinde bir o yana bir bu yana hareket edip durmakta. Bu işin sonu nereye gider ben de bilmiyorum, haydi hayırlısı diye içimden geçiriyorum. Sütümü yudumlarken başımı sola

çevirip baktığımda tek gördüğüm ve dikkatimi direk çeken suratu turşu satan bir apartman.

Apartmanın üçüncü katındaki kızcağızı yaklaşık beş dakikadır izliyorum. Tanımadığım bu kıza İpek adını veriyorum. Hayatları hakkında en ufak bir bilgiye sahip olmadığımız kişiler için yorum yapmak, konuşmak her zaman kolay gelir çünkü. İpek önündeki kâğıtlarla boğuşup duruyor arada elindeki kalemi bırakıp kâğıtları siliyor. Tahminimce İpek üniversite sınavlarına hazırlanıyor ve yavrucağız çözemediği sorular olunca söylenip duruyor. Dördüncü kata gözüm iliştiğinde yaşlı bir çiftin tavlâ oynadığını görüyorum. Onlara isim bulmaya üşeniyorum açıkçası. Ne de güzel gültüşüp bir yandan da keyif çaylarını içiyorlar. Ve teyze amcayı yeniyor. Amca halinden oldukça şikâyetçi bir vaziyette şuan tavlâyı koltuğunun altına almış durumda. Beşinci kat naklen yayında zaten. Dersiniz ki bizim odanın içinde. Mali Müşavirin bulunduğu bu da-

irede perde denen güzelim örtüyü bulabilene helal olsun. Bir adet masanın ve üç tarafı klasörlerle dolu olan dolapların bulunduğu bu daire diğerlerine oranla oldukça küçük duruyor. Böyle bir apartmanın katını ofis olarak seçmesinin nedeni sanırım bu eski yapı için çok fazla kira istememeleri. Mali Müşavir işini biliyor. Kadıncağız masaya yığıldığı klasörlerin içinde kaybolacak yakında, kafein komasına girdiğine masadaki bardak sayısıyla orantılı olarak adım gibi eminim. Anlaşılan hanımefendi sabahlayacak. Hemen yan dairesine gelecek olursak hani şu ayaklı gazete dediğimiz tipler var ya işte Melahat adını verdiğim bu meraklı teyzemizde sokaktaki esnaflar arasında çıkan tartışmayı balkondan izlemekte. Arada bir bana baktığını sanıp göz yanılmasıdır Ahsen boş ver diyerek hiç istifimi bozmuyorum. Üçüncü kattaki İpek geldi birden aklıma bir de baktım ki perdeyi çekmek nihayet aklıma gelmiş. Baktı ki sorular oldukça kazık uyumak daha cazip geldi kanımca. Tavlacı teyzem ve amcamda hala sohbetlerine devam ediyorlar. Mali Müşavir de onca kafeinden sonra uyanık kalacağını ummuş olsa da hazin son olarak dayanamayıp ışıkları bir bir söndürüyor. Meraklı Melahat teyzede içeri girmiş.

Saatın bir hayli ilerlemesi, yer çekimine karşı koyamayan gözlerimle savaş haline giriyor. Uyumakta karar kılıyorum. Ve bir daha hiçbir şekilde kimse için o kişiyi tanımadan olumlu ya da olumsuz düşünüp, hayati, zevkleri, düşünceleri hakkında yorum, eleştiri yapmayacağıma söz veriyorum. Aynı durumla birebir ben karşı karşıya kaldığımda ne derece sınırlarımın bozabileceğini tahmin edebiliyorum. Bunca analizimden sonra neden mi bu kararı verdim? Karşı apartmana doğru son bir bakış atıyorum. Perdenin arkasında yüzünde korkunç bir tebesümle el sallayan Melahat Teyze mi o? Aman Yarabbi izleniyormuşum! Neyse ben de zaten şimdi kalkacaktım!



İnsan beyninin istihbarat merkezi:

Bilinçaltı

İnsan beyni daha anne rahminde kayıt yapmaya başlar ve bu onun hayatını sonlandırana kadar devam eder. İnsan beyni mükemmel bir kayıt cihazı olduğu gibi aynı zamanda mükemmel bir stüdyodur. Bu stüdyoda film çekilmekte, yeni senaryolar yazılmakta, şifreler çözülmektedir. Ancak bir de bilinçaltı dediğimiz kısım vardır. Burayı istihbarat ya da otomatik pilot gibi de düşünebiliriz.

NİHAN BIYIKLI BESLENME 1

Bir kamera gibi düşünün. Kamera, mercek ve diğer mekanizmaları sayesinde kayıt yapar ama sadece kayıt yapar, algılamaz. Şu durumda bizim görüp bilinçli olarak algılayamadığımız her şeyi bilinçaltımız kaydeder.

Beyin konuşulan veya düşünülen olay ve nesneyle ilgili tüm birikimleri bilinç ve bilinçaltına getirir. Bilinçaltı bilinç destek verir. Bilincimiz, duygusal girdileri analiz eder. Düşünür, eleştirir, değerlendirir. Fikir veya telkinleri yargılar, kabul eder veya reddeder. Yani bilinçte mantık süreçleri egemendir. Gün içindeki davranışlarımızın, yaşadığımız duyguların ve içine düşmüş olduğumuz durumların çoğu bilinçaltımızın kontrolü altında gerçekleşiyor.

Bilinçaltı, zihnin daha büyük bir bölümünü oluşturur. Bilinçaltında, daha çok yüzleşmek istemediğimiz anılarımız, alışkanlıklarımız, korkularımız yer alıyor. Birey çoğu zaman hatırlamak istemediği deneyimlerini bilinçaltına atıyor ve orada tutuyor. Bunu hatırlatacak bir etken olduğunda ise ortaya çıkıyor ve bizlere olumsuz duygular yaşatabiliyor.

Bilinçaltı, vücudumuzdaki birçok faaliyetin otomatik ve düzenli biçimde yürütmesini sağlıyor. Suçluluk, endişe duygusu, kapana kısılmışlık, çaresizlik gibi olumsuz duygular bilinçaltımızdaki inanç kalıplarıyla birleşiyor ve sinir ağı yoluyla bedenimizin belirli bir bölgesine yönlendiriliyor. Çoğu zaman bilinçaltımıza yaptığımız kodlamalar yüzünden birçok hastalığa sebep olabiliyoruz. Örneğin, kanserin pek çok türü, bilinçaltımıza attığımız ve zihnimizde unutmayı ya da düşünmemeyi seçtiğimiz duygular yüzünden ortaya çıkıyor.

Bilinçaltının özellikleri

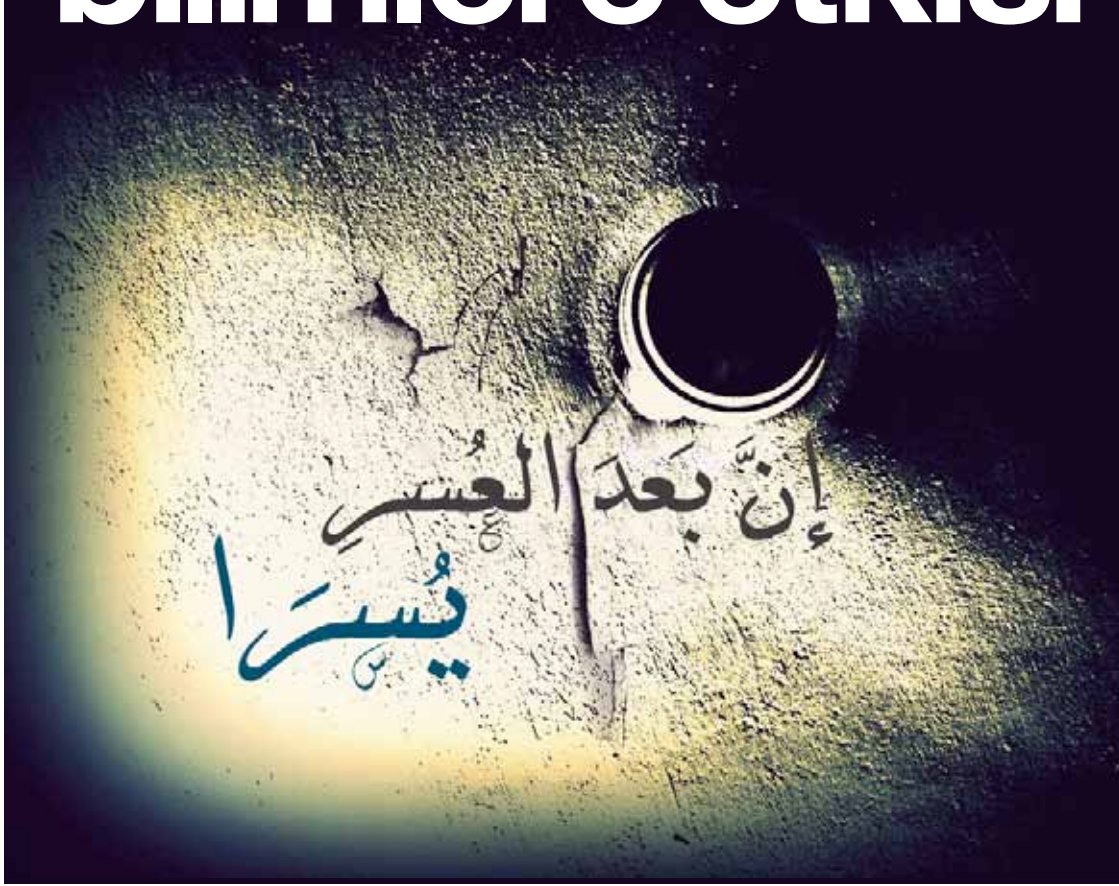
- Bilinçaltı genellemeler yapabilir hatta bunu sıklıkla yapar. Örneğin sizinle kavga eden arkadaşımızın adı Ali ise, tüm Ali'lerin kavgacı olduğuna inanabilir.
- Bilinçaltı anı yaşar, geçmiş ya da gelecekte bir şey anlamaz, onun için sadece an vardır.
- Bilinçaltı sembollerle konuşur, kelimelerden fazla resimlere tepki gösterir.
- Bilinçaltı tersten duyabilir ve anlayabilir. Cümleleri tersten duyan bilinç için bunları anlamak çok zordur ama bilinçaltı için çok kolaydır.
- Bilinçaltının espri anlayışı yoktur, şakadan anlamaz. Söylenen her şeyi gerçek kabul eder.
- Bilinçaltı asla dinlenmez, hiçbir şeyi unutmaz, uyumaz ve çalışmayı bırakmaz. Kişi yaşadığı sürece işlem yapmaya devam eder.
- Bilinçaltı hiç bir şeyden şüphelenmez ve sorgulamaz. Bu nedenle bilinçaltınıza hangi komutları verdiğinize dikkat etmelisiniz.
- Bilinçaltınızda birçok kayıt birbiri ile bağlantılıdır. Bir kayıt diğerini etkiler, tetikler açığa çıkarır. Birçok korku başka bir korku ile bağlantılı halindedir. Bu nedenle bilinçaltına bütünsel olarak bakmak gerekir.

Bilinçaltı sizinle konuşabilir mi?

Evet, sezgileriniz aracılığıyla! Bilinçaltınızdan rehberlik veya yardım istediğinizde, belli bir işi yapmak için bir dürtü, bir ilham veya önsezi hissedersiniz. Cevabı rüyanızda veya aklınıza birden geliveren bir imge ile görebilirsiniz. Sezgisel olarak size bir mesaj olduğunu anlarsınız. Bilinçaltının psişik yetenekleri vardır, gelecekteki bir olayı görebilir, önceden tedbirler alabilir, kişiyi uyabilir. İçinizden bir kitap okumak veya biri ile konuşmak geçer, cevapları işte tam da buralarda bulursunuz.



Tasavvufun bilimlere etkisi



Kur'an-ı Kerim, vahiy müessesesinin ilahî bir mektep olduğu hakikatini hatırlatır. Bu görüş, doğru ve tam olarak anlaşıldığı sürece Müslümanlar insanlık tarihinin medenileştirici gücü olmuşlar, yanlış ve eksik anlaşıldığı zaman ise Müslümanların fikir ve fiili darmadağınık, hayatı ise alt üst olmuştur.

İslam bir ilim dinidir ve meydana getirdiği medeniyet ilim medeniyetidir. Şüphesiz ilim her medeniyette vardır ve her medeniyet için önemlidir. Ama bu medeniyetlerde ilim, bütün boyutlarıyla hayatın bütün derin noktalarına nüfuz etmiş görünmüyor. Oysa İslam'da el yıkamadan ölmeye varıncaya dek her şey bir ilim meselesi hâline gelmiştir.

Kur'an-ı Kerim, peygamberlere ve onlar vasıtasıyla bütün insanlığa ilim, kitap ve hikmetin öğretilmiş olduğundan sık sık bahsederek, vahiy müessesesinin ilahî bir mektep olduğu hakikatini hatırlatır. İşte İslam medeniyetini bir ilim medeniyeti hâline getiren baş faktör, Kur'an'ın ilime verdiği bu değerdir. Bu görüş, doğru ve tam olarak anlaşıldığı sürece Müslümanlar insanlık tarihinin medenileştirici gücü olmuşlar, yanlış ve eksik anlaşıldığı zaman ise Müslümanların fikir ve fiili darmadağınık, hayatı ise alt üst olmuştur.

Kur'an'ın ilim ve hikmet te-lakkisi, ilk tatbik sahasını Hz. Peygamber'in hayatında bulmuştur. Müslümanlar Hz. Muhammed'in (SAV) zuhurundan önceki dönemi cahiliye devri olarak vasıflandırmakla, Kur'an'ın beşer tarihinde başlattığı yeni döneme de adını vermiş oluyorlardı. İlim ve hikmetle gerçekleştirilmiş "Saadet Asrı"nın kurucusu Hz. Peygamberin ilim anlayışını görebilmek için, hadis külliyatlarına bir göz atmak kâfidir. Hemen her hadis dergisinde, müstakil ilim bölümleri vardır. Yine hemen bütün kelâm kitapları, bilginin kaynağı ve değeri problemini ön planda

tutmakta ve bütün kelâmı meseleleri bu zeminde tartışmaktadır.

İşte ilme bu derece önem veren İslam medeniyeti, Mekke ve Medine'de doğup dört bir yana yayıldı. Önceleri yakın çevredeki düşüncelerle ilgilenmeye başladı, giderek âleme bütünüyle yöneldi. Burada çıkış noktası daima, Kur'an ve Hz. Peygamber'in sünneti oldu. Bu iki kaynak üzerinde düşünüldü ve hakikat, öncelikle onlardan çıkarılmaya çalışıldı. Bu çıkarımlar bilimlerin gelişmesini sağladı.

Bilmenin önceliği

İbadeti yapabilmen ve kurtuluşu ermen için sana gerekli olan, öncelikle Yaratanı tanıman, sonra ona ibadet etmendir. Pekâlâ, sen isimlerini, zatî sıfatlarını, sıfatlarının neleri kapsayıp neleri kapsamadığını bilmediğin birine nasıl ibadet edeceksin? Belki de sıfatları hakkında, Allah korusun, gerçeğe aykırı bir itikada sahip olur, bütün ibadetlerinin boşa çıkmasına sebep olursun.

Bundan sonra dinî sorumluluklardan mutlaka yapman gerekenleri öğrenmen gerekir. Böylece Rabbinin sana emrettiklerini yapabilir ve terk etmen gereken yasakları da terk edebilirsin. Yoksa itaatın ne olduğunu, nasıl yapılması gerektiğini bilmeden onu nasıl yerine getirebilirsin? Ya da nelerin yanlış olduğunu bilmeden onlardan nasıl kaçınabilir, günahları işlemekten nasıl korunabilirsin?

Temizlik, namaz, oruç gibi şer'i ibadetleri gereği gibi eda edebilmen için hüküm ve şartlarıyla

birlikte onları öğrenmen gerekir. Belki de sen farkında olmadan yıllardan beri temizliğini, namazını bozan bir hal üzeresin veya onları Sünnet'e aykırı olarak yapıyorsundur. Belki de bir problem ile karşılaşıyorsun ve çözümünü öğrenmediğin bu meseleyi soracak kimseyi de bulamıyorsundur.

Bilmenin önemi ve önceliği bu ve buna benzer durumlarda daha iyi anlaşılır. Bilmek ve problemlere çözüm üretmek için bilimsel kaynaklardan ve bilime etki eden tasavvufun, dinî sorumluluklar için Kur'an-ı Kerim ve Hz. Peygamber'in sünnetinden faydalanılabilir.

İlim ağaç, ibadet onun meyvesidir

İlmin ibadetten daha değerli bir cevher olduğunu fark ettin. Fakat kul için ilmin yanında mutlaka ibadet de gereklidir. Benzetmek gerekirse; ilim ağaca, ibadet ise onun pek çok meyvesinden bir meyveye benzer.

Tasavvuf ve insan tabiatı

Tasavvufun özü olan manevi terbiye, insanın varlığını tamamlar ve onun aslındaki cevheri ortaya çıkartır. Bu asıldan uzak kalan insan, insan olamaz; olsa olsa beşer mertebesinde kalır.

Tasavvufun cazibesi ve cezbesi, onun aslı tanımından ve misyonundan kaynaklanmaktadır. Zira tasavvufun amacı insanın yaradılış gayesine uygun bir hayat sürmesidir. İnsan zahirde maddî, özünde manevi bir varlıktır ve bu yüzden akıl ve ruh, insanın özünü oluşturur. Akıl, ahlâk ve manevi-

yat boyutu olmayan insan, ancak "beşer" olabilir. Yani hayvanî özelliklerinden kurtulamamış, varlığın alt mertebelerinde kalmış bir varlık olabilir.

Hâlbuki insanın yeryüzündeki amacı, hayvanî özelliklerinin üzerine çıkarak varlık âlemi içinde ait olduğu mertebeye ulaşmaktır. Tasavvuf işte insanın bu manevi yönüne odaklanır. Onun ahlâkî ve manevi melekelerini geliştirmeyi hedefler. Onu beşeriyetten insan makamına, sıradan bir insan olmaktan insan-ı kâmil mertebesine yükseltmeye çalışır. Tasavvuf bunu yaparken insanın fitratını dikkate alır. Her bireyin ihtiyaçlarının farklı olduğunu bilir ve her bir nefis, her bir ruh ile ayrı ayrı ilgilenir.

Bu noktada tasavvufun en güzel tanımı, Hz. Peygamber Efendimizin "ih-san hadisi"nde yapılmaktadır. Tasavvufun tarihi rolünü ve bugün hayatımızdaki anlamını kavramak açısından da bu hadis bize kılavuzluk etmektedir. Bu hadisi "İslâm'ı ih-san makamında yaşamak" başlığı altında görebiliriz.

İslâm'ı ih-san makamında yaşamak

Müslim, Nesaî, Ebu Davud, Tirmizî ve İbn Mâce'nin Ebu Hüreyre r.a.'den aktardığı hadise göre bir gün Hz. Peygamber s.a.v. Efendimiz bir yerde oturuyordu. Yanına biri gelip ona;

– İman nedir, diye sordu. Efendimiz:

– İman; Allah'a, Meleklerine, Allah'a kavuşmaya, peygamberlerine ve öldükten sonra dirilmeye inanmaktır, cevabını verdi. O kişi:

– İslâm nedir, diye sordu. Efendimiz s.a.v.:

– İslâm; Allah'a ibadet edip hiçbir şeyi O'na ortak koşmamak, namazı ikame ve zekâtı eda etmek, Ramazanda da oruç tutmaktır, dedi. Sonra o kişi:

– Peki, ih-san nedir, diye sordu. Efendimiz:

– Allah'a sanki görüyormuş gibi ibadet etmendir. Eğer sen Allah'ı

görmüyorsan da şüphesiz O seni görmektedir, buyurdu.

Bu kişinin soruları ve rahat tavır karşısında şaşkınlık içinde kalan sahabeye dönen Hz. Peygamber s.a.v. Efendimiz;

– Bu kişi Cibril idi. Size dininizi öğretmeye geldi, buyurdu.

Bu hadis, "iman", "İslâm" ve "ih-san" kelimelerini hiç bir şüpheye mahal bırakmayacak şekilde tanımlamaktadır. Buna göre iman, Kur'an ve Sünnet'te emredilen temel inanç konularına tam manasıyla iman etmektir. Yani insanın sahip olması gereken inanç esaslarını açık seçik ortaya koyarak doğru akideye sahip olmaktır.

İslâm, her Müslümanın mükellef olduğu ibadet şartlarını yerine getirmektir. Namaz, oruç, zekât ve hac gibi, mümin ve Müslüman kişiyi Allah'a yaklaştıran ibadetleri insanın kudreti ölçüsünde kâmil olarak yapmasıdır. İhsan ise, iman ve İslâm'ı adeta Cenab-ı Hakk'ı her an görüyormuş gibi yaşamaktır. Yani her an Yüce Yaraticının huzurundaymışız gibi davranmak, hissetmek ve yaşamaktır.

Biz farkında olmasak da her zaman mutlak kudret ve bilgi sahibi Cenab-ı Hakk'ın huzurundayız. Zira bizi yaratan ve her an nefes veren Yaraticıdan bir an bile uzak kalmamız, O'ndan uzaklaşmamız, kaçmamız mümkün değildir. İşte İslâm'ın ih-san makamında yaşaması da budur. Tasavvufun amacı, bizleri iman ve İslâm'ın nimetleriyle beraber ih-san makamına çıkartmaktır. Tasavvuf, İslâm'ı ih-san makamında yaşamaktır.

Bu yüzden tasavvuf; iman, ahlâk ve maneviyat arasında mükemmel bir irtibat kurar ve insan oluşumuzun manasını burada aramızda gerektiğini söyler. Fakat bu sadece bireyin zihninde cereyan eden, kişisel bir konu değildir. İhsan makamında bir hayat, insanın tutum ve davranışlarına, amellerine, ilişkilerine, her şeyine yansır. Zaten zahirde karşılığı olmayan bir ahlâk ve maneviyattan bahsetmek mümkün değildir.



Editör: AFRA BAŞ HUKUK 2



32. İstanbul Film Festivali'nin ardından

Nisan ayı ile birlikte 32. İstanbul Film Festivali de geride kaldı. Festivalde Mahdi Fleifel'in Lübnan'ın güneyindeki Ayn'ül Hilva mülteci kampındaki Filistinlilerin sürgündeki hayatını anlattığı "Dünya Bizim Değil" filmi beni çok etkiledi. Ulusal alanda ise "Sen Aydınlatırsın Geceyi", aldığı ödüllerle adeta kendisine ufak bir lale bahçesi kurdu.

Bahar aylarının başlamasıyla içi kıpır kıpır olan kişiler elbette ki sadece gençler değil. Her yaşta, her kitleden sinemasever, festival biletlerinin satışa çıkmasıyla adeta çocuklar gibi oradan oraya koşuşturmaya başladı. Sınavlarım yaklaşmasına rağmen ucundan bucağından geri kalmamaya çalıştığım bu maratondan izlenimlerimi sizinle paylaşacağım..

İzlediğim filmler arasında "Dünya Bizim Değil", beni şu zamana kadar en çok etkileyen filmler arasındaydı. Yönetmeni



Mahdi Fleifel, kendi el kamerasıyla çektiği ve bazı aile albümlerinden çıkan fotoğraflarla süslediği belgesel tarzındaki filmde aynı zamanda baş karakterlerden biri. Film, Lübnan'ın güneyindeki Ayn'ül Hilva mülteci kampındaki Filistinlilerin sürgündeki hayatını, yaşam çabalarını, umutsuzluklarını, umutlarını, korkusuzluklarını en çarpıcı şekilde anlatıyor. Filmde yaşanan olayların hepsi gerçek ve o anda çekilmiş görüntülerdi. Böyle olunca insan kendini filmin içindeymiş hatta filmin bir parçasıymış gibi hissediyor. "Filistinliler unutulursa yok olurlar. Filmimi çekmek benim için toplumsal hafızamızı güçlendirmenin sağlamaştırmanın bir yolu." diyor

Mahdi Fleifel.

Gelelim ödül törenine. Emek Sineması'nın damga vurduğu 32. İstanbul Film Festivali ödül töreninde Onur Ödülünü, "Ölü Ozanlar Derneği", "Dünyanın Öbür Ucu" gibi filmlerin 69 yaşındaki yönetmeni Peter Weir aldı.

Uluslararası alanda Altın Laleleri "What Richard Did" ile Lenny Abrahamson ve "Camille Claudel 1915" ile Brunu Dumont evlerine götürdü.

Ulusal alanda ise "Sen Aydınlatırsın Geceyi" filmi, aldığı ödüllerle adeta kendisine ufak bir lale bahçesi kurdu. En iyi film, en iyi senaryo ve en iyi kurgu alanında Altın Lale kazanan filmin yönetmeni Onur Ünlü, hayatın olağan akışında gittiği küçük bir kasabadaki olağanüstü insanların hikâyesini anlatıyor. Son bir not olarak filmin sinemalarda gösterim tarihinin henüz belli olmadığını ifade edelim.

Ahmet Hamdi Tanpınar Edebiyat Müze Kütüphanesi

Bu yazıya başlamakta çok heyecanlıyım, çünkü sizlere çok sevdiğim bir yazara atfedilen çok sevdiğim bir mekândan bahsedeceğim. 1800'lü yılların başında Osmanlı sultanlarının Bab-ı Ali önünden geçenleri seyretmeleri için yapılmış Gülhane'deki Alay Köşkü'nün restore edilerek aramıza katılmasıyla oluşan Ahmet Hamdi Tanpınar Edebiyat Müze Kütüphanesi, 2011'de resmi olarak açıldı. Kütüphanenin en güzel yanı tabii ki de Gülhane Parkı'nda olması. Belki ders çıkışı canınız sıkılıyorsa soluğu burada alabilirsiniz. Hafta

sonu gidecekler için yoğunluk ve otopark uyarısında bulunayım. Kütüphane; kitap kokulu raflar arasında dolaşıp birkaç şiir okuyabileceğiniz, parkta yürüyüp bir de üstüne çay içebileceğiniz nadide yerlerden biri.

Kütüphanede bini aşkın eser bulunmakta. Ayrıca Orhan Pamuk, Ahmet Hamdi Tanpınar ve Nazım Hikmet gibi yazarlara ayrılmış köşeler var. Burada Türk Edebiyatına dair olmayan kitap yok neredeyse. Beni bu kütüphaneye bağlayan en can alıcı noktalardan biri ise her hafta "Türkiye İlim ve

Edebiyat Sahipleri Meslek Birliği (İLESAM)'nin burada düzenlediği "Çınaraltı Sohbetleri..." Her hafta bir konu üzerinde, alında uzman sanatçıların, yazarların katılımıyla halka açık söyleşiler düzenleniyor. En azından bir hafta sonunuzu burada elinizde kitaplarla geçirmenizi ve söyleşilere katılmanızı teklif ediyorum.

İçinizde kelimelerin ahenginden bir parça varsa ya da ufak bir dize ruhunuza dokunabiliyorsa, cümlelerin birbirleriyle raksından içlenebiliyorsanız, zamanınızı böyle yerlerde değerlendirmeli hatta bence zaman kavramını unutmalısınız. Zaten Tanpınar da öyle dememiş mi? "Ne içindeyim zamanın / Ne de büsbütün dışında."



YAZIN DİNLEMELİK 10 ŞARKI

SADE KING OF SORROW

CAT STEVENS WILD WORLD

DAMIEN RICE THE BLOWER'S DAUGHTER

BEIRUT ELEPHANT GUN

COLDPLAY CLOCK

BIRSEN TEZER DEGIRMENLER

PHIL COLLINS TRUE COLORS

CHAT FAKER I'M INTO YOU

ROBBIE WILLIAMS SUPREME

STRING TRIO OF NEW YORK TEXAS KOTO BLUES



Babam

ZEYNEP ŞENCAN HEMŞİRELİK 2

Babam, dağ gibi gördüğüm babam.
Gölgesinde ömrümü geçirdiğim,
Fikirlerine öldüğüm babam...
Senin sevgini nasıl anlatayım satırlarımda
Nasıl sığdırayım seni kâğıtlara
Yaşamaya doyamazken ben seninle
Senin gücünle, o sert bakışlarında
Nasıl anlatırım babam, beni nasıl sevdiğini
Nasıl kirletirim içimdeki yerini
Öyle bir büyütmüşsün ki kızımı,
Küçücük yavrunu...
Senin çizgiden bir adım çıksa
Ölüyor vicdan azabından.
Kimse değiştiremedi kızımı baba,
Hiç kimse kendi doğrularını kabul ettiremedi.
Sen; bir adım gitsem yanından korkuyorsun.
Ben kendimi güçsüz, yapayalnız hissediyorum.
Gölgeni arıyorum.
Korkuyorum babam;
Şu hayatın kirliliğinden korkuyorum.
Bir gün yanımda olmayacağından korkuyorum.
Senin kucağında uyumak istiyorum.
Senin göğsünde kendimi dinlemek istiyorum.
Sıcaklığını duymak istiyorum babam.
Hiç yapamadığım şeyi yapmak istiyorum.
Deli gibi kollarında ağlamak istiyorum.
"Seni çok seviyorum babam, beni hep koru" demek istiyorum.
Babam; benim var olma sebebim, hayalim, tek gerçek sevgim...
Küçücük yavrun seni özleyiyor şimdi,
Çok özleyiyor...
Sen de o herkesten sakındığın gözlerimi özleyiyor musun?

Yeşilin senfonisi: Doğu Karadeniz



Gözlerinizi kapatın ve Cennet'tin kapısından içeri davet edildiğinizi düşünün. Uzungöl, Ayder, Sümela, Trabzon, Rize, Artvin... Yaylaları, denizi, yeşili... Kuymağı, hamsisi, laz böreği... Yeşilden başka rengin olmadığı Doğu Karadeniz'e buyurun!

Üniversitemizin geç açılacak olmasını fırsat bilerek İngiltere gezimin ardından eylül ayının ortalarında Doğu Karadeniz'e doğru yola koyuldum. Yeşilin bin bir tonuyla adeta bir senfoni yazan Doğu Karadeniz, doğal güzellikleri kadar tarihi dokusuyla da heyecan uyandıran bir yer. Doğu Karadeniz'in tek handikabı dağınık bir yerleşime sahip olması ve bu sebeple gezilecek yerleri bir solukta bitirmenize izin vermemesi. Ancak yolculuklarda manzarayı seyrederek bunu olumsuz bir durum olmaktan çıkarabiliyorsunuz.

Doğu Karadeniz'de yaptığım araştırmalar sonucunda kalnacak en mantıklı yerin Trabzon olacağına karar verdim. Sebebi ise Trabzon'dan gününbirlik turlar ile çevredeki tüm turistik mekânlara ulaşımın mümkün olması. Yola çıktığım Erzurum'dan Zigana Geçidi'ne kadar olan bölüme kurak iklim hâkimken adeta başka bir dünyaya açılan bir kapı vazifesi gören Zigana'dan sonra iklim tamamen değişiyor. Geçitten hemen sonra görünen manzara, yemyeşil tepeler ve onları saran bembeyaz bulutlar oluyor. Şiir tadındaki bu manzarayı görür görmez içimi kaplayan mutluluk hissi Pink Floyd'un huzur veren "green is a colour" şarkısıyla birleşince doruk seviyeye ulaşıyor. Şehrin merkezine adım attığımda soluduğum temiz havadan sonra eşyalarımı bırakmak üzere kalacağım otele doğru yöneliyorum. Çok yorucu bir yolculuk geçirmiş olmama rağmen dinlenmek yerine Doğu Karadeniz Dağları'nın o berrak suyuyla duş aldıktan sonra kendimi sokağa atmayı tercih ediyorum. Sahilde

kısa bir gezinti yaptıktan sonra seyahatim için planlar yaparak geceyi tamamliyorum.

Sümela Manastırı ve Karaca Mağarası

İlk gün, fotoğraflarıyla bile hayranlık uyandıran muazzam yapı Sümela Manastırı'nın turuna katılıyorum. Tur kapsamında, benim de bu esnada öğrendiğim Gümüşhane'deki saklı kalmış bir doğal güzellik olan Karaca Mağarası da var.

1-1,5 saatlik araba yolculuğunun ardından 20 dakikalık bir yürüme mesafesini de kat ettikten sonra Sümela Manastırı'na ulaşıyorum. Sümela, 4. yüzyılda bir kilise olarak sarp kayalıkların arasına inşa edilmiş. Yıllar geçtikçe yeni ek binalar eklenen Manastır, 19. yüzyılda bugünkü haline gelmiş. Halk arasında Meryem Ana olarak bilinen Sümela Manastırı, duvarlardaki freskleriyle sanatsal olarak da göz dolduruyor.

Sümela Manastırı'ndan Karaca Mağarası'na doğru gidiyorum. Zigana Geçidi'nin diğer tarafında yer alan bu mağaraya ulaşmak, hayli vakit alıyor. Damlataşı oluşumları yönünden zengin olan Karaca Mağarası, 90'lı yıllarda turizme kazandırılmış. Girer girmez sarkıt ve dikitleriyle büyüleyen eş benzeri olmayan mağara, binlerce yıllık bir geçmişe sahip.

Uzungöl

Onlarca farklı bitki çeşidinin büyümesine olanak veren iklimiyle Uzungöl, Doğu Karadeniz turunun en önemli basamaklarından biri. Nefes almanın en ferah halini sunan Uzungöl, göl sakinliğiyle tatil yapılması bir yer. Uzungöl'ün

en güzel manzarası ise beldenin ilerisindeki yükseklikten görülüyor. Belde, lezzetli yemekler servis eden restoranları ile doyurucu bir öğle yemeği deneyimine olanak veriyor. Küçük butik dükkânlar, hediyelik satın almak için ideal bir yer. Ayrıca hakiki bal severler için de uygun satış yerleri bulunuyor.

Ayder Yaylası

Gezime, Rize'nin Ayder Yaylası ile devam ediyorum. Yolculuk sırasında sık sık durarak yol üstündeki görülmesi gereken yerleri geziyoruz. Haşım Ağa Köşkü, Kiremitli Taş Köprü, Çaykur Botanik Parkı bu duraklardan bazıları. Çaykur Botanik Parkı'nda çayı ülkemize ilk getiren Zihni Deri'nin büstüyle karşılaştıktan sonra Çaykur'un en taze çaylarından yudumlayabiliyorsunuz.

Türkiye'deki en ünlü yaylası diyebileceğimiz Ayder Yaylası oldukça serin. Şelale ve yüksek tepeleriyle, fotoğrafçıların daha çok ilgi duyabileceği bir yer. Butik otel ve pansiyonların bulunduğu yaylada bir de Türk hamamı bulunuyor. Karadeniz insanının yaratıcılığına ve pratik çözümlerine tur boyunca şahit oluyoruz. Ulaşımı kolaylaştırmak için kendi olanaklarıyla yaptıkları basit teleferikler, yol boyunca bizi selamlıyor.



Trabzon merkez

Ayasofya Müzesi'ni sabah, Trabzon'un merkezini ise gezi dönüşlerinizde akşamları gezmenizi öneriyorum. Çarşıda bir turun ardından beton helva arası dondurmayı ve bedestende bir mola verip çay-kahve yudumlamasını şiddetle öneriyorum. Boztepe'ye çıkıp Trabzon'u ayaklarınızın altına hissetmeniz ve hazır ayaklarınız yerden kesilmişken nargile dumanında hülyalara dalmamız da başka bir tavsiyem.

Ne Yenir?

Karadeniz mutfağı; Mardin, Antep ya da Ege mutfağı kadar öyle çok çok geniş bir yelpazeye sahip değil. Ama gidildiğinde mutlaka tadılması gereken lezzetler var. Bunlardan biri olan kuymak; mısır unu, tereyağı ve çökelek peynirinin mükemmel karışımından üretiliyor. Güne dinç başlamanızı sağlayarak verimli bir gezi yapmak için Ayasofya Müzesi'nde



kahvaltı yapmak gerekli. Tamamı organik ürünlerden oluşan bu kahvaltıya taze Doğu Karadeniz çayı eşlik ediyor. Trabzon'a yarım saatlik mesafede bulunan Akçaabat ilçesi de köftesiyle ün kazanmış bir yer. Buraya gidip denize karşı Cemil Usta'da lezzetli bir Akçaabat Köftesi yemek, tur listenizde olmalı. Tatlı bir durak olarak ise Nejla Hanım Pastanesi bulunuyor. Ev tatlılarının en leziz halini bulabileceğiniz Necla Hanım'da, laz böreğinin mutlaka tadına bakılmalı. Geleneksel lezzet arayanlara uygun, eski ahşap bir binada hizmet veren 150 yıllık bir geçmişe sahip Kalkanoğlu Pilavcısı'nda pilav, kavurma ve hoşaf bulunuyor. Balık yemek için Uzungöl'de Şefin Yeri ideal bir mekân. Sis içindeki şirin bir köy olan Hamsiköy'de sütlaç yenebilir. Ayrıca pekmezden yapılan Gümüşhane'ye has tatlı bir yiyecek olan köme de tadılmadan Doğu Karadeniz'den dönülmemeli.

Ulaşım

Trabzon'a karayoluyla da gidilebilse de kolaylık açısından havayolunu öneririm. Erken rezervasyonları takip edip biletleri uygun getirmek mümkün. Kentte, her bütçeye göre kalınabilecek otel, pansiyon, apart gibi seçenekler bulunuyor. Macera arayanlara dağ evlerini önerebilirim.