



Avukatlık sınavı yapılmalı mı, yapılmamalı mı?

Hukuk öğrencilerine avukatlık yapabilmek için sınav şartı konusu tartışılıyor. Bir ölçme yapılması konusunda herkes hemfikir ancak bunun yolu olarak düşünülen merkezî sınav konusunda görüşler farklı.

Enes Gültekin - 2'de



Akademisyen hastalıkları

Laboratuvar ortamında uzun süre çalışan akademisyenler, insan sağlığını olumsuz etkileyen pek çok risk ile karşı karşıya. Alerji, zehirlenmeler, kazalar, yanıklar, kesikler ve enfeksiyonlar bunlardan ilk akla gelenler.

Neda Taner - 3'te

Diş Hekimliği Fakültesi 1.sınıf öğrencileri önlük giydi



Diş Hekimliği öğrencileri, Fatih Kültür Merkezi'nde düzenlenen bir törenle önlük giydi. Medipol Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Ceran, Diş Hekimliği Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hüsamettin Oktay, Tıp Fakültesi Dekanı

Prof. Dr. Naci Karacaoğlu, Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Şeref Demirayak, öğretim üyeleri ve ailelerin katılımı ile gerçekleştirilen törenin ardından öğrenciler, arkadaşları ve aileleri ile bol bol hatıra fotoğrafı çekti. 22.11.2013

MEDİPOST

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ GAZETESİ

ARALIK 2013 - 6. SAYI



Renklerin su üzerindeki dansı: Ebru

Ebru, resim sanatı olmaktan ibaret değildir. Aynı zamanda nükteli bir şiir, yumuşak bir ezgidir de.

Büşra Meltem Yılmaz 4'te

Medipol öğrencileri Ümraniye Cezaevi'nde kütüphane kurdu

İstanbul Medipol Üniversitesi Hukuki Gelişim Kulübü öğrencileri, Ümraniye E Tipi Ceza İnfaz Kurumu'ndaki hükümlüler için kitap kampanyası düzenledi. "Bir Kütüphane Bir Hapishane Kapatır!" sloganı ile yola çıkan öğrenciler, topladıkları 4 bin 405 kitap ile cezaevinde bir kütüphane kurdu.



İstanbul Medipol Üniversitesi'nin Kavacık ve Unkapanı Kampüslerinde kurulan kitap bağış stantlarında öğrenciler, hocalar ve vatandaşlar bağış yaptı. Kampanya kapsamında toplanan 4 bin 405 adet kitap, cezaevi yönetimine teslim edildi. Kampanyaya iş dünyasından da destek geldi. Karmod Yapı Teknolojileri, MRC Proje, Eman Tours, Proles Otomotiv, Asil Collection ve Darıca Belediyesi projeye destek verdi. Yürütülen bu sosyal sorumluluk projesi ile hükümlülerin cezaevinde kaldığı süre içerisinde kendilerini geliştirmesi ve salıverildiklerinde topluma daha faydalı birer fert olabilmesi amaçlandı. Halihazırda kitapların tasnif işlemlerini sürdüren cezaevi yönetimi, önümüzdeki günlerde kütüphanenin açılışını gerçekleştirecek. 22.10.2013



Amerikan rüyası derken?

Şair İsmail Kılıçarslan'ın deyimiyle, "Sen busun Amerika!"... New York'unun, Los Angeles'ının, Hollywood'unun arkasında Bağdat'lar, Kabil'ler, Vietnam'lar var. Yoksullaşmış koskoca bir Afrika kıtası ve milyonlarca Kızılderi yerlinin kanı var...

Nurhayat Elif Sifil - 8'de



Koltuklarınıza yaslanın; 2014'te de evdeyiz!

Bu kez de olmadı, yine olmadı! Türk Millî Takımı 2014 elemelerinde de başarısız oldu ve Dünya Kupası rüyalarında kaldı! Artık Türk Millî Takımını Dünya Kupası'nda izlemek için 16 yıl beklemek gerekecek. Tabi 2018'e gitmeyi başarabilirsek!

Burak Kaplan - 9'da

Hocalarımız Kapadokya'da obeziteyi tartıştı

Medipol Üniversitesi Öğretim Üyeleri, Nevşehir'in Avanos İlçesine bağlı Özkonak Köyü'ndeki bilim evinde çağımızın en önemli sorunlarından obeziteyi tartıştı.



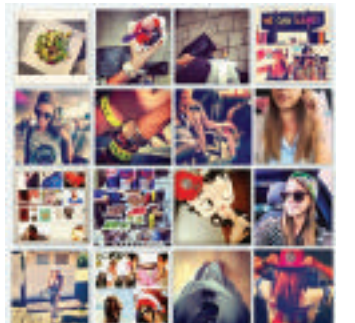
Medipol Üniversitesi 2. Biohukuk Toplantısı Ayvacık'ta tamamlandı

Medipol Üniversitesi 2. Biohukuk Toplantısı, Çanakkale'nin Ayvacık İlçesinde Bektaş Köyü'ndeki Sivrice Deniz Feneri'nde yapıldı. Medipol Üniversitesi Hukuk Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Yücel Sayman'ın evsahipliğinde 5-8 Eylül tarihlerinde

gerçekleşen toplantıya Hukuk ve Tıp Fakültesi öğretim üyeleri ile öğrenciler katıldı. "İnsan davranışları, belirleyicileri ve hukuk" teması ile İstanbul Medipol Üniversitesi ve Ayvacık Belediyesi işbirliği ile yapılan toplantıda 3 gün boyunca 10 tebliğ sunuldu. 09.09.2013

Medipol Üniversitesi ile Nevşehir Avanos Belediyesi işbirliğiyle Özkonak Köyü Bilim Evi'nde düzenlenen "Obezite ve Cerrahi Yaklaşımlar" konulu toplantı tamamlandı. Prof. Dr. Nesrin Emekli ile Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. İlknur Keskin'in birlikte organize ettikleri toplantıya Rektör Prof. Dr. Sabahattin Aydın'ın da aralarında olduğu çok sayıda akademisyen

katıldı. Toplantıda Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Prof. Dr. Candan Alğun ve Medipol Koşuyolu Hastanesi Başhekimisi Doç. Dr. Mustafa Keskin slaytlar eşliğinde sunum yaptı. Toplantıda sosyal program kapsamında hocalarımız Ürgüp ve Göreme'deki peri bacaları ve antik şehirleri de gezdi. 09.09.2013



Instamoda

Moda artık Instagram hesapları üzerinden yürüyor, Instagram fenomeni olmakta yarışan gençlerimiz için toptaglar havalarda uçuşuyor. Büyüklük sürekli "Ayıptır, öyle her giydiğinizizi göstermeyin. Bak alamayan olur" diye homurdansalar da eminim onlar da yakında, bir zamanlar laf ettikleri Facebook ve Twitter'a nasıl katıldılarsa, Instagram'a da öyle adapte olacaklardır. Zira bu çılgınlıktan kendinizi alabilmeniz pek kolay değil.

Kevser Urhan - 11'de



Avukatlık sınavı

YAPILMALI MI, YAPILMAMALI MI?

Hukuk öğrencilerine avukatlık yapabilmek için sınav şartı konusu tartışılıyor. Bir ölçme yapılması konusunda herkes hemfikir ancak bunun yolu olarak düşünülen merkezi sınav konusunda görüşler farklı. Konunun bir tarafına göre iyi eğitim alanları ayırt etmek için sınav şartı zorunlu, öteki tarafına göre ise iyi hukukçuyu tek bir sınavla belirlemek imkânsız.

Vakıf üniversitelerinin giderek çoğalması ve bu üniversitelere bağlı hukuk fakültelerinin açılması; “hukuk öğrencilerinin, yeterli eğitimi almadan mezun olduğu” tartışmalarına neden oldu. Hâkim ve savcıların sınav, ek eğitim ve staj gibi uygulamalar sonucunda niteliklerinin artması, savunma makamını temsil eden avukatların nitelik, yetki ve imkânlarının artırılması adına yazılı bir sınava tabi tutulmalarını gündeme getirdi.

Avukatların mesleğe sınavla kabulü, ilk olarak 1969 tarihli Avukatlık Yasasında yer aldı. Buna göre, adayların avukatlık yapabilmeleri için, Türkiye Barolar Birliği (TBB) tarafından yapılan sınavda başarılı olmaları gerekiyordu. Ancak bu hüküm, 1979'da yapılan bir değişiklikle yasadan çıkarıldı.

02.05.2001 tarihinde kabul edilen 4667 sayılı Kanun ile 1136 sayılı Avukatlık Kanununun 3(d) bendine avukatlık sınavı düzenlemesi getirilmisti. ÖSYM tarafından ilk sınavın tüm hazırlıkları yapılmış hatta sınava girecekleri sınava giriş belgeleri dahi gönderilmisti. Fakat daha uygulanmadan 28.11.2006 tarihinde kabul edilen 5558 sayılı Kanun ile avukatlık sınavı yürürlükten kaldırıldı. Akabinde, avukatlık sınavının kaldırılmasının Anayasaya aykırı olduğu iddiasıyla konu Anayasa Mahkemesi'ne taşınmış ve mahkeme iddiayı haklı bularak avukatlık sınavının var olması gerektiği gerekçesiyle, avukatlık sınavını kaldıran 5558 sayılı Kanunun 1. ve ilgili diğer maddelerini 15.10.2009 tarihli ve E: 2007/16, K: 2009/147 sayılı kararı ile iptal etmişti.

Avukatlık için sınav şartı

Türkiye Barolar Birliği (TBB) avukatlık mesleğine kabulün sı-

navla olmasını düzenleyecek yeni bir yönetmelik değişikliği çalışması başladı. Yapılacak düzenlemeyle avukatlar her yıl belli bir süre zorunlu meslek içi eğitime tabi tutulacak. Konuyla ilgili olarak Türkiye Barolar Birliği (TBB) Başkanı Metin Feyzioğlu'nun değerlendirmeleri şu şekilde: “Adalet mülkün temelidir. Oradaki mülk, ülke anlamına gelir. Adaleti gerçekleştirecek olanlar da hukukçulardır ama hukukçuları yetiştirecek hukuk fakültelerinde kalite, evrensel standartlarla tanımlanamayacak noktadadır. Kendi açımızdan bakacak olursak, mutlaka bizim avukatlık stajına hem girişte hem çıkışta sınav şartı getirmemiz gerekiyor. Bu, ciddi bir kaliteyi getirecektir.”

İki aşamalı avukatlık sınavı...

TBB Başkan Yardımcısı Av. Başar Yaltı'nın bu konudaki açıklamalarına göre yönetmelik değişikliği yapılarak iki aşamalı bir sınav sistemi uygulanmaya konulacak. İlk staj eğitiminin başlangıcında, diğeri avukatlığa kabulde bir değerlendirme şeklinde olacak. Konuyla ilgili çalışmalarını TBB Genel Sekreteri Av. Güneş Gürseler yürütüyor. Yönetmelik değişikliği çalışmalarını TBB Genel Sekreteri Gürseler, şöyle devam etti: “Hazırlanan düzenlemeye göre sınav ÖSYM tarafından merkezi sistemle yapılacak. Sınavla birlikte Türkiye’de meslek içi eğitimi

Sınavı ÖSYM yapacak

“Fakülteyi bitirip bir yıllık denetimsiz stajdan sonra direkt avukat yapan tek ülkemiz” diyerek mevcut sistemi eleştiren TBB Genel Sekreteri Gürseler, şöyle devam etti: “Hazırlanan düzenlemeye göre sınav ÖSYM tarafından merkezi sistemle yapılacak. Sınavla birlikte Türkiye’de meslek içi eğitimi

de zorunlu hale getireceğiz. Böylece avukatlık yapanlar sürekli eğitim almak zorunda kalacak. Referansımız serbest muhasebeci mali müşavirler için de yapılan sınav olacak.

TBB'nin taslağı kabul görür ve yasalarsa, avukat stajı için ÖSYM'nin yapacağı yazılı sınavda 100 üzerinden en az 70 puan almak gerekecek. Bu barajı geçen adaylar staj tamamlandıktan sonra da, Türkiye Barolar Birliği Adalet Akademisinin yapacağı mülakatta başarılı olmadan mesleğe başlayamayacaklar.

Konuyla ilgili mikrofon uzattığımız hocalarımız, mevcut avukatlık sınavını şöyle değerlendiriyor:

Prof. Dr. Yücel Sayman: Sınava karşıyım, merkezi sınav avukatlığın ölümüdür!

Hukuk fakültesi mezunu herkesin mutlaka avukat olması gerekir diye bir şey yok. Çünkü avukatlık yargısal işlemi olan, yargılama faaliyetinde önemli yeri olan bir durumdur. Kimlerin avukat olup olamayacağı hakkında bir değerlendirme yapılmalıdır. Ancak hukuki bilgi ya da hukuki bilgiyi sadece somut olaylara uygulayabilme yeteneğini bu şekilde tek başına aramak, avukatlığın kendisiyle bağdaşan bir durum değildir. Yani barolar avukatlık üzerine sınav yaparlar ve avukatlık eğitimi verirler. Bu her baronun yapması gereken bir şeydir. Onun için çoğu baronun da staj eğitim merkezi var. Burada hukuk bilgileri değil, avukatlık öğretilir. Çünkü hukuk bilgilerini hukuk fakültesinde alırsınız. Ebbette usul hukuku hükümlerini biliyor olması aranır. Ama onlar birinci derecede aranan kriterler değildir. Eğitime devamı, oradaki başarısı, derslere katılımı, sonuç itibarıyla sanal bir yargılama faaliyeti içindeki başarısını, yönelleri değerlendirilerek avukat olup olmadığına karar verilebilir. Ama sınavın sadece hukuk bilgisine dayanan, üstelik de merkezi bir şekilde yapılması avukatlıkla bağdaşmayan bir usuldür. Hatta bu avukatlığın ölümüdür. Sonuç itibarıyla bu, bireyleri devlet avukatlığına götüren bir yoldur. Savcının, yargıcın ve avukatın hep aynı şekilde düşünmesini sağlayan bir sisteme yol açar. Avukat açısından önemli olan, müvekkilinin doğrularını savunabilmek ve bunu karar haline dönüştürmesi yolunu bulabilmektir. Onun için de yapacağı en önemli işlev, müvekkilinin doğrularını oluşturan parametrelerle yargıcın karar vermesini sağlayabilmektir. Bunu başarıp başaramayacağını, yazılı bir sınavla ölçemezsiniz. Bunun eğitimini ancak barolar verir. Değerlendirmesini de barolar ve o eğitimi verenlerden oluşacak bir kurul yapmalıdır. Bu değerlendirmede barolar arası farklılıklar olabilir. Her baro farklı bir eğitim yapabilir, farklı bir anlayışa sahip olabilir, farklı bir avukatlık görüşü savunabilir. Yani avukatlığı tek tipleştiremezsiniz. Bu farklılıkla-

rın giderilmesi gerekiyorsa, baro başkanlarının toplanması ya da Türkiye Barolar Birliği'nin tavsiye niteliğinde kararlar alması yoluyla olur. Bu nedenle sınav fikrine karşıyım. En azından Türkiye’de ileri sürüldüğü şekilde bir sınav sistemine karşıyım ve avukatlıkla bağdaşmadığını düşünüyorum.

Yrd. Doç. Dr. Murat Volkan Dülger: Mutlak suretle sınav yapılmalıdır!

Hâkim ve savcılığa alınma sırasında bir sınav yapıyorsa aynı husus avukatlık için de olmalı mutlak suretle sınav yapılmalıdır. Bu kadar çok hukuk fakültesi olduğu için de çok sayıda mezunun verildiği, çeşitli eğitimlerin verildiği bir sistemde mutlak suretle her mezun olanın baroya kaydı yapılmaması gerekir. Batı Avrupa’da ve Amerika’da da avukatlığa geçişte mutlak suretle devlet sınavı yapılıyor. Hatta ben Almanya’dakini biliyorum. Ciddi bir sınav, iki devlet sınavı var. Bu devlet sınavını verenler avukatlık, hâkimlik, savcılık yapabilmektedir. Bu sınavı veremeyenler ise yine hukuk alanında yardımcı hizmetlerde çalışıyorlar. Bu sayede hem hukuk fakültesinin kalitesini artıracak ve daha nitelikli eğitim verilmesini sağlayacak, hem de öğrenciler gerçekten derslerine dört elle sarılacaklardır. Sınav eğer çoktan seçmeli bir test usulü ile yapılırsa tabi ki ÖSYM’nin yapması gerekir. Ben bir an önce bu sınav şartının getirilmesi gerektiğini düşünüyorum.

Arş. Gör. Mustafa Çattık: Eğitim kalitemize olumlu yansır

Bu sınavın yapılmasını gerekli buluyorum. Uzmanlık gerektiren tüm mesleklerde olduğu gibi avukatlar için de belli bir nitelik aranması kaçınılmazdır. Eğitim kalitesi bakımından bu sınav öğrencilerin zihninde belli bir standart olup başarıya ulaşmak için fakülte hayatlarında yenen çabalarını artmasını vesile olur. Bu durum eğitim kalitemize olumlu yansır ve daha iyi yetişmiş hukukçulara sahip oluruz. Elbette sınavın genel ve objektif olması gerekir. Yüzde 30 Türkçe-Matematik ve yüzde 70 hukuk bilgisini ölçen şekilde, test olarak yapılabilir. Normalde testle hukuk bilgisi ne kadar doğru ölçülebilir bilemeyiz ama hâkimlik, savcılık sınavındaki gibi belli bir sayıyı belirlemek amaç olmaya- cağı için bunun çok da problem yaratmayacağını düşünüyorum.



MEDİPOST

İstanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci Gazetesi
Aralık- 2013, Sayı: 6

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Prof. Dr. Gürkan Öztürk

Yayın Koordinatörü

Ömer Çakkal

Grafik - Tasarım

Murat Çakır
Medicom

Katkı Sunanlar

Afra Baş, Ahsen Peker
Ayşe Sena Güllüoğlu, Burak Kaplan
Büşra Duran, Büşra Meltem Yılmaz
Enes Gültekin, Enes Yazar, Feride Ağır
Kevser Urhan, Lamiya Öztürk, Neda Taner
Nurhayat Elif Sifil, Zeynep Şencan

Yönetim Adresi

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

Baskı: Pınarbaşı Matbaacılık ve Reklam
Hizm. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Rami Kışla Cad. Topçular İş Merkezi
No.70/176 Topçular/İstanbul
Tel: 0212 567 56 71

Editör: NEDA TANER ECZACILIK 4

Akademisyen hastalıkları

Laboratuvar ortamında uzun süre çalışan akademisyenler, insan sağlığını olumsuz etkileyen pek çok risk ile karşı karşıya. Alerji, zehirlenmeler, kazalar, yanıklar, kesikler ve enfeksiyonlar bunlardan ilk akla gelenler. “Akademisyen hastalıkları”na ve onlardan korunma yollarına bir göz atalım...



Akademisyen, üniversite ve benzeri yükseköğretim kurumlarında öğretimi gerçekleştiren, araştırma yapan ve özgün araştırmalarıyla alanına katkıda bulunan kişilere verilen genel mesleki unvandır. Akademik çalışmalar; sosyal bilimler, insani bilimler veya doğa bilimleri gibi alanlarda olabilir. Üniversitelerde ve araştırma kurumlarında görev yapan öğretim yardımcıları olan çevirmenler, uzmanlar, öğretim planlamacıları, araştırma görevlileri (üniversite asistanı), okutmanlar ve öğretim görevlileri ile öğretim üyeleri olan yardımcı doçentler, doçentler, araştırma profesörleri, profesörler ve ordinaris profesörler farklı derecelerden akademisyenlerdir. Tıp ve mühendislik gibi alanlarda çalışan akademisyenler, bilimsel araştırmalar yapmak için laboratuvar ortamında çalışır. Laboratuvarlar, insan sağlığı için aşağıdaki hastalık risklerini barındırmaktadır.

Alerji: Vücudun, aşırı maddelerden veya hava şartlarından etkilenmesi ya da psikolojik etkenler sonucu bazı maddelere aşırı reaksiyon göstermesidir. Normalde vücudu koruyan bağışıklık sistemi, bazı insanlarda zararlı olmayan birtakım maddelere karşı da aşırı yanıt verir. Bu reaksiyonlara “aşırı duyarlılık” ya da “alerji” adı ve-

rilir. Alerjik reaksiyona yol açan antijene de “alerjen” denir. Alerjik reaksiyonlar tek tip değildir, birçok yolla ortaya çıkarlar, vücudun değişik bölümlerinde meydana gelebilir ve çeşitli şiddette olabilirler. Soğan ve sarımsak, her türlü alerjide güvenle kullanılabilen oldukça faydalı iki sebzedir.

Laboratuvar kazaları, zehirlenmeler ve korunma yolları

Asitlerle oluşan kazalar: Asitlerin cilt ve giysilerle temas etmesi halinde bölge, akan su altında uzun süre yıkanmalıdır. Asitlerin yutulması halinde kusmak doğru değildir. Hemen magnezyum oksit süspansiyonu içilmelidir. Asit buharı solunması halinde, gazlarla zehirlenme tedbirleri uygulanır. Ağız ve burun su ile yıkanır.

Bazlarla oluşan kazalar: Baz ile temas eden cilt ve giysi bol su ile yıkanır. Yıkama işlemi %1'lik asetik asit çözeltisi ile tamamlanır (Seyreltik asit ve baz çözeltileri zarar verecek denli tahriş edici değildir).

Gaz zehirlenmeleri: Bütün kazalarda soğukkanlı olmak ve hastanın da soğukkanlı olmasını sağlamak gerekir. Hasta derhal açık havaya çıkarılmalı, derin nefes alışverişi ile ciğerlerinin boşalması sağlanmalıdır. Hastayı kusturmaya, su ve diğer gıdalar

verilmeye çalışılmamalıdır. Ağır durumlarda başı yana dönük, yüzükoyun yatırılmalı ve doktora haber verilmelidir. Ağızda kuruma ve acılaşma, baş dönmesi, bulantı ve boğazda yanmalar; zehirlenme belirtileridir.

Zehirli madde yutulması: Gırtlığa parmak sokularak ya da tuz çözeltisi içirilerek zehirli madde derhal çıkartılmalıdır. Zehirlenmeye neden olan madde adı öğrenilerek hemen doktora başvurulmalıdır.

Yanıklar: Yanık yeri acı veriyorsa buz ile soğutulur. Temiz bir bezle hafifçe bandajlanır. Hastaya sık aralıklarla soğuk su içirilir. Bütün ilkyardım işlemlerini doktora başvurma izlemelidir. İlkyardımın bir tedavisi olmadığı unutulmamalıdır.

Kesikler: Kesik yaralanmalarında bir litre kan kaybı ciddi bir tehlikeyi ifade eder. Yaralanmalarda kanamanın durdurulmasına çalışılmalıdır. Yara oksijenli su ile temizlenmelidir. Yaralı uygun bir şekilde yatırılır. Kanayan organ yukarı kaldırılır. Temiz bir bezle yara üzerine 10 dakika basınç (başparmakla) uygulanır. Eğer yara ikiye ayrılıyorsa iki taraftan basınç uygulanarak kenarların bitişik durması sağlanır. Kanama durmuyorsa ana damarlara basınç uygulanmalıdır.

Baz veya asidin göze sıçra-

ması: Derhal bol su ile yıkanmalı ve göze merhem sürülmelidir.

Brom ve klorla zehirlenme: Pamuğa damlatılmış mutlak alkol koklanmalı açık havada solunum yapılmalı, doktora gidilmelidir.

Etil alkolle zehirlenme: Mide lavajı, suni teneffüs yapılmalı, koyu kahve içirilmeli, sıcak banyo ve sonra soğuk duş yaptırılmalıdır.

Enfeksiyonlar: Laboratuvar kaynaklı enfeksiyonların muhtemel sebepleri, ağızla pipetleme, enfeksiyon kazaları (patojen kültürlerin tezgâha ve zemine düşmesi veya sıçraması), hayvan ısırması ve tırmalaması, kesici ve delici alet yaralanmaları (Cam malzemeler veya hayvan otopsi malzemeleri ile kesikler) olarak sıralanabilir.

Laboratuvar çalışma kuralları ile uyum sağlamak çok önemlidir.

► Laboratuvara tozlu ve veya çamurlu ayakkabıyla girilmemeli, ayakkabılar temizlenmeli, galoş giyilmeli, mümkünse temiz bir laboratuvar ayakkabısı edinilmelidir.

► Laboratuvara girerken beyaz temiz bir gömlek giyilmeli, çalışma bittikten sonra çıkarılmalı ve laboratuvar özel yerine asılmalıdır. Gömlek, dışarı çıkartılmamalıdır.

► Laboratuvara palto, kitap, defter vs. ile girilmemelidir.

► Laboratuvar yemekte yemek veya herhangi bir yiyecek yenmemeli, sakız veya çiklet çiğnememeli, çay ve sigara içilmemelidir.

► Laboratuvar masalarının üzerine oturulmamalıdır.

► Laboratuvara ziyaretçi kabul edilmemeli, eğer zorunluluk varsa ayakkabılarının üzerine steril plastik galoş geçirilmesi istenmelidir.

► Çalışma masalarının üzeri, çalışmaya başlamadan önce ve çalışma bittikten sonra dezenfektan bir madde ile silinmelidir.

► Çalışma masasının üzerinde gerekli malzemenin başka eşya bulundurulmamalıdır.

► Çalışırken eller ağıza, burna, yüze veya göze sürülmemeli, kalem, kâğıt, iplik, etiket vb. materyal ağıza götürülmemelidir.

► Ekim yapılmış (mikroorganizma içeren) tüp ve petri kutuları açık olarak masa üzerine bırakılmamalıdır.

► Gömlek ceplerine mikroorganizma içeren sıvı ve katı kültür tüpleri, petri kutuları konmamalıdır.

► Ekim yapılırken veya çalışırken pencereler kapalı olmalıdır.

► Çalışma bittikten sonra kirli tüp, pipet vb. malzeme kirli materyal olarak işaretli ve yazılı kendi kaplarına konmalıdır.

► Kullanılan lam ve lameller, içinde dezenfektan bir madde bulunan özel kaplara konulmalıdır.

► İğneleri kullanmadan önce iyice sterilize etmeli, (akkor haline gelinceye kadar alevde tutulur) soğuduktan sonra kullanılmalı, tekrar sterilize edilerek yerine konmalıdır.

► Çalışma bittikten sonra eller önce sabunlu suyla yıkanmalı, sonra dezenfektan bir madde ile dezenfekte edilmelidir.

► Pipetlerin steril olması ve ağza gelen kısmında pamuk bulunma-

tedir. Pamuksuz olanlar, kâğıt sargısından ucu dışarı çıkanlar ve açık olan pipetler kullanılmamalıdır. En uygunu otomatik ve yarı otomatik pipetler kullanılmalıdır. ► Pipete tehlikeli sıvı çekerken pamuğa kadar çekilmemeli ve arada 6-7 cm'lik bir güven boşluğu bırakılmalıdır.

► Sterile edildiğinden şüphe edilen bir malzeme kullanılmamalıdır.

► Enfekte bir materyalin havan- da ezilmesi veya bu şekilde çalışılması durumunda başlık, gözlük, maske, eldiven kullanılmamalıdır.

► Laboratuvar da kullanılan likit, katı, yarı katı malzeme ve maddelerin, reaktiflerin bozulmasına, kırılmasına meydan verilmemelidir.

► Laboratuvar da kullanılan mikroskop, pH metre, terazi, su banyosu, santrifüj, fotometre vb. her gün kullanılacak araç ve gereçler çok dikkatli kullanılmalı, kullanılmadan önce ve sonra temizlenmelidir.

► Etüv, buzdolabı ve dipfrize konulacak tüp, petri kutusu vb. gibi malzemenin üzeri okunacak şekilde yazılmalı veya etiketlenmelidir. Silinmiş olanlar çıkarılmalıdır.

► Laboratuvar dan ayrılırken gömlek, başlık, maske ve eldivenler çıkarılır. disposable malzeme tıbbi atık kabına atılır, disposable olmayan malzemeler ise dezenfektan içine konularak sterilizasyona gönderilmesi sağlanır.

► Laboratuvarlarda sinek, böcek vb. haşereler bulunmamalı ve yok edilmelidir.

► Çalışma bittikten sonra tüm alet ve malzeme yerli yerine konulur, doğal gaz, elektrik, su ve vakum muslukları kapatır, kapatılmış olduğuna dikkat edilir.

► Çalışırken düzenli olunmalı, temiz, derli toplu ve bilinçli olarak çalışılmalı, aseptik koşullara yüksek düzeyde uyulmalıdır.

► Çalışma programı laboratuvara girmeden önce hazırlanmalıdır.

► Laboratuvar dan dışarıya herhangi tehlikeli bir madde, kültür veya materyal çıkarılmamalıdır.

► Kullanılmış kâğıt, pamuk vb. materyal kendine ait özel kaplara bırakılmalıdır (tıbbi atıklar, evsel atıklar...)

► Yapılan bütün çalışmaların kayıtları doğru ve zamanında tutulmalıdır.



Renklerin su üzerindeki dansı:

Ebru

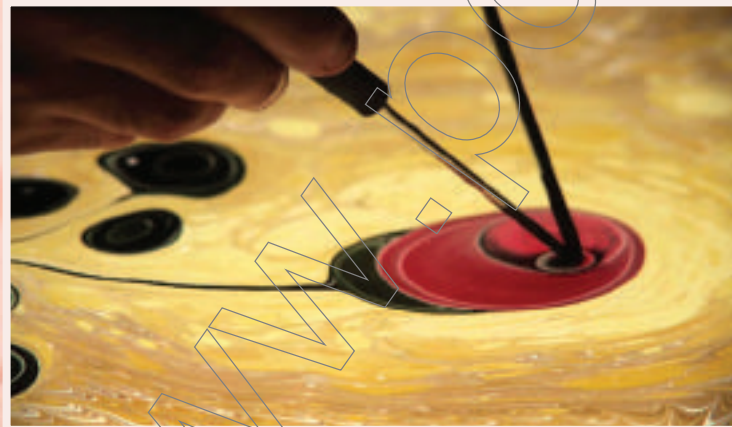
Belki de yeryüzünde hiçbir sanat, adıyla bu kadar bağdaşmamış, bu kadar iç içe geçmemiştir. Suyun yalınlığı, renklerin düğünü, insanın duyguları, doğanın kusursuzluğu ve Yaratıcı'nın teklifi ebru sanatında buluşur.

Ebru, suyun üzerine resim yapma sanatıdır. Ebru, bir resim sanatı olmakla beraber, resim sanatı olmaktan ibaret değildir. Aynı zamanda nükteli bir şiir, yumuşak bir ezgidir de. Ebru, gücü zaman üzerinde oynamaya yeten, dans eden bir figürdür-tıpkı adını telaffuz ederken olduğu gibi: Ebru! Belki de yeryüzünde hiçbir sanat, adıyla bu kadar bağdaşmamış, bu kadar iç içe geçmemiştir. Suyun yalınlığı, renklerin düğünü, insanın duyguları, doğanın kusursuzluğu ve Yaratıcı'nın teklifi ebru sanatında buluşur. Ebru sanatında nihai sonuç, bizi o sonuca ulaştıran süreçle beraber incelendiğinde anlam bulur ve zenginleşir. Ebru, fikre düştüğü ilk andan gözle buluştuğu son ana kadar kendine has mistisizmini asla yitirmeyen bir ifade şeklidir.

Geleneksel Türk El Sanatları içinde özel bir yere sahip olan ebru, Türk kültüründeki süsleme anlayışının, güzellik, estetik ve zarafetin de bir simgesidir. Ebru, tekne içinde oluşturulan o renk cümbüşünün kâğıt veya kumaş gibi kalıcı bir zemine aktararak ölümsüzleştiği bir abide gibidir. Bütün Osmanlı sanatlarında olduğu gibi geleneksel Türk ebrusu da emek isteyen, estetiğin öne çıktığı, her örneğin tek olduğu ve tekniği itibarıyla ustadan öğrenilen bir sanattır.

Ebru sanatının uygulayıcılarına ebruzen denir. Osmanlı döneminde birçok ebruzen yetişmiştir. Ebrulu kâğıtlar bu dönemde devlet belgelerinde, resmi yazışmalarda ve kıymetli belgelerde zemin olarak kullanılmıştır. Ayrıca cilt sanatının yanı sıra hat sanatında zemin ve pervaz olarak kullanılmıştır. Günümüzde de takdir edilmesi gereken çok güzel gayretler vardır.

Ebru, görsel zarafetinin yanı sıra bizlere mikro ve makro âlemlerden, çıplak gözün göremeyeceği ilginç güzellikler sunar. Ebrunun terapi özelliği olduğu, estetik duyarlılığın gelişmesi, iletişim, zamanı doğru kullanma, motivasyon, yaratıcılık, sabır, disiplin, uyum gibi konularda önemli katkılar sağladığı gibi,



stres, kararsızlık, evham gibi bazı sorunlarla baş edebilmede iyi neticeler verdiği, bu sanatın meraklıları için tecrübeyle sabit bir gerçektir.

Tarihçesi

Bu konuda kaynaklarda farklı bilgiler yer almakla birlikte, ebru sanatının 15. yüzyılda Türkistan'da ortaya çıktığı ve İpek Yolu ile Hindistan, İran ve Anadolu'ya geçtiği söylenebilir. Anadolu'ya gelen yabancı tüccarlar, diplomatlar ve seyyahlar aracılığıyla da "Türk kâğıdı" adıyla Avrupa'ya taşınmıştır. Ebruya, 18. yüzyıl Avrupa'sında "Türk kâğıdı" denmesi, bu sanatın bir Türk sanatı olarak kabul edildiğini göstermektedir. 1608 yılında yazılmış olan *Tertibi-i Risale-i Ebri*, ebru konusunda o tarihlerdeki bilgileri bir araya getiren önemli bir eserdir. Bilinen en eski ebru, üzerinde İranlı hattatların en ünlülerinden Malik Deylemî'nin (1518 -1562) yazısının yer aldığı 1554 tarihli bir ebrudur.

Bu sanatın en güzel örnekleri Türk sanatçıları tarafından verilmiş, çiçek deseni ilk defa geleneksel Türk ebrusunda, 1773 yılında Hatip Mehmet Efendi tarafından kullanılmıştır. Türk ebru ustalarının çoğu 19. yüzyıl ve sonrasında yaşamış ustalardır. Bu ustalardan Üsküdarlı ebruzen Şeyh Sadık, ebru sanatının günümüze ulaşmasında büyük rol oynamıştır. Onu müteakiben Hezarfen Edhem Efendi, Necmeddin Okyay ve Mustafa Düzgünman, bu sanattaki geleneği koruyarak ebruyu güçlü bir sanat haline getirmişlerdir.

Ebru sanatı malzemeleri

Boya: Ebru sanatında eskiden beri toprak boya denilen maddeler kullanılırdı. Toz halindeki bu boyalar doğal maden oksitlerinden çıkarılır, desteseng adı verilen mermer taş ile ezildikten sonra su ile çamur haline getirilir. Daha sonra içine öd ilave edilir. Ara renkler oluşturmak için, uygun renkleri belirli oranlarda karıştırılır.



Kâğıt: Parlak veya kaygan yüzeyi olmayan, emici özelliğe sahip herhangi bir kâğıt, rahatlıkla ebru yapımında kullanılabilir.

Kitre: Anadolu'da yetişen, genç türü dikenli bitkilerden elde edilen, bir zank çeşididir. Suyu birlikte karıştırılarak uygun kıvam elde edilir. Ebru suyuna salep kıvamında bir koyuluk vermek için kullanılır. Suda bekletilerek ve ezilerek iyice eriyen kitre bez torbalara konularak süzülüp tekneye alınır.

Öd: Kitleli suyun yüzeyindeki boyaların çökmeden yayılmasını ve birbirine karışmasını önleyen safra asitleri ihtiva eden, hayvansal bir maddedir. Karaciğere yapışık bir kesenin içinde yer alır. Boyanın içindeki öd miktarına göre dairesel açılımları farklı büyüklüklerde olur. Öd eğer işlenmemiş ise bozulmasına engel olmak için önceden kaynatılır, süzülür ve bu şekilde saklanır. Ayrıca bazı ebrucular, kumlu ebru yapımında kalkan balığının ödünü tercih etmişlerdir.

Su: Sert olmayan sular tercih edilir. Damıtılmış su en idealidir.

Tekne: Ebru yapımında tekne adı verilen kaplar kullanılır. Ebru teknesi genellikle dikdörtgen biçiminde yayvan bir teknedir. Tekneler tahta, alüminyum, cam veya galvanizden yapılır. 4-6 cm. derinlikte ve genel olarak 35x50 cm. boyutunda tekneler tercih edilir. Ayrıca suda ısılanan kâğıt genişleyeceğinden teknenin, kullanılan kâğıt ebadından az bir miktar büyük olması gerekir.

Fırça: Fırçalar at kuyruğundan ve gül dalından yapılır. Sap uzunluğu 20-25 cm. olmalıdır.

Biz: Boyaları su yüzeyine damlatmak, onlara şekil vermek, kâğıdı tekneye yatırdıktan sonra

hava katabarlığı kontrolü yapmak hatta kâğıdı teknedan almak için kullandığımız metal çubuklardır. Gövdesi farklı kalınlıklarda ve uçları sivriye yakın pürüzsüz olur.

Tarak: Taraklı ebru deseni elde etmek için kullanılan, ebru teknesinin eni veya boyuna göre uzunluğu olan, kenarına belli aralıklarla toplu iğne, tel veya ince çiviler çıkılarak tarak görünümü verilen aletlerdir.

Medipol Üniversitesi Ebru Sanatı Kulübü

2012-2013 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde yapılan bilim şenliğinde açtığımız stant ile başladı her şey. Ya da daha da öncesinde stant açma fikrini düşündüğümüzde... Önce bir-birimizden bihaberdik, sonra tanışıp bu yola birlikte girdik. Stantta gördüğümüz ilgi o kadar yoğundu ki Rektör Hocamızla dahi ebru yaptık. Çok kısa bir zaman içinde büyük bir destekle kurulan kulübümüzde aynı sene 4 hafta süresince bir kurs programı düzenledik ve önemli bir başarıya imza attık. Bu sene de 50'yi aşkın üyemizle yeni döneme yeni bir kulüp odasıyla girdik. Çeşitli projelerimizi hayata geçirirken sizleri de aramızda görmek ve terapi niteliğindeki bu nadide sanatı sizlerle birlikte icra etmek isteriz.

Editör: AYŞE SENA GÜLLÜOĞLU ECZACILIK 3



İstanbul'daki edebiyat müzeleri

Sayırsız güzellikleriyle her şair İstanbul'un farklı bir yönünü görmüştür sanki. Ve İstanbul'un bir diğer yüzü de edebiyattır. İstanbul, şairlerin kana kana içtiği ilham çeşmesidir belki de.

İstanbul, yıllardan beri birçok şairin ilgi odağı olmuştur. Bilhassa İstanbul'a gelmek için uzun süren yolculuklar yapan, İstanbul'a gelip de gidemeyen çoktur. Sayısız güzellikleriyle her şair İstanbul'un farklı bir yönünü görmüştür sanki. Ve İstanbul'un bir diğer yüzü de edebiyattır. İstanbul, şairlerin kana kana içtiği ilham çeşmesidir belki de. Şairler İstanbul'a olan sevgilerini, duygularını elbette yazarak dillendirmişlerdir: Necip Fazıl, "İstanbul benim canım / Vatanım da vatanım" derken Sezai Karakoç, "Yeryüzüne ayı indir o bir şehir olsun / Yaklaştıkça büyüyen / İşte ben o şehri yaşadım yıllarca / İstanbul'da parça parça" diyerek İstanbul'a olan sevgisini dile getirmiştir. Orhan Veli ise o meşhur şiirinde "İstanbul'u dinliyorum gözlerim kapalı / Önce hafiften bir rüzgar esiyor / Yavaş yavaş sallanıyor / Yapraklar, ağaçlarda / Uzaklarda, çok uzaklarda" demiştir.

Edebiyat sadece deneme, şiir, hikâye gibi yazı türlerini içermez. Yazar, edebiyatçıların hayatlarından, eserlerinden birikim yapmalıdır. Çünkü kabiliyet, şiir veya herhangi bir eser yazmak için yeterli değildir. İşte biz de siz değerli okuyucuya, edebiyatçıların eserlerinin olduğu, onların hayatlarını gösteren, kütüphaneler ve daha birçok alanda eser barındıran -görüldüğü gibi sayısız şaire ilham veren- İstanbul'daki her biri altın cihetinde olan edebiyat müzelerini tanıtmak istedik.

Masumiyet Müzesi

Elinizde Orhan Pamuk'un Masumiyet Müzesi adlı romanı var. Kitabın 574. sayfasına geldiğinizde hayretle karşılaşacağınız bir olayla karşılaşılıyorsunuz. Çünkü o sayfada bir müzenin yerinin haritası ve müzeye giriş bileti yer alıyor. "Bu müze de neyin nesi!" derken, kitabın bir de müzesinin olduğunu anlıyorsunuz. Evet, yakın tarihlerde Beyoğlu'nda yazarın öncülüğünde açılan 3 katlı tarihi bina olan bu müzede; roman kahramanlarının giydiği, kullandığı eşyalar

ve romanda anlatılan objeler yer alıyor. Bununla beraber romanın hikâyesi 20. yüzyılın 2. yarısında İstanbul'da geçtiğinden müzede eski İstanbul yaşantısına ve yazarın kendi hayatına dair eşyalarla karşılaşmak da bilhassa mümkün. Bu özel müzeyi gezmek isterseniz ziyaret günleri: Salı-Pazar 10:00-18:00 / Cuma 10:00-21:00.

Galata Mevlevihanesi Divan Edebiyatı Müzesi

2. Mahmud'un tuğrasının yer aldığı yeşil renkli demir kapıdan içeri adımınız attığınızda duvarlarına misk kokusu sinmiş tarihi yapı sizi büyüleyiyor. Yapı, tasavvufu benliğinde yaşamak isteyen misafire maneviyatı hissettiriyor. Galata Mevlevihanesi, İstanbul'un en eski mevlevihanelerinden biri. Sultan II. Beyazıt Devri'nde avcılığı üzerine 1491 yılında inşa edilmiş, 1975 yılında müze haline gelmiştir. Beyoğlu'nun Şahkulu Mahallesi, Galip Dede Caddesi üzerinde bulunan bu külliye; semahane, kütüphane, çeşmeler, şadırvanlar, derviş odaları bulunmakta. Çeşitli müzik aletleri, farklı dönemlere ait edebiyat eserleri, mevlevî eşyaları sergilenmekte. Ayrıca Mevlevihane'de 18. yüzyıl divan şairimiz Şeyh Galip'in ve Mevlevihane'nin şeyhlerinin türbeleri yer almakta. Yani anlaşılan odur ki bu külliye sadece müze demek sığ kalır. Müzeyi gezip bir de sema gösterilerini izlemek isteyenler için, Semahane'de her pazar Mevlevî ayinleri yapılmakta. Bu yazıyı Şeyh Galip'in Zübde-i Âlem adlı şiirinden beyitlerle sonlandırmak uygun olur. "Ademe muttasıl ol ta ki cüda olmayasın / Secdeler eyle ki merdud-ı Huda olmayasın / Hoşça bak zâtına kim zübde-i âlemsin sen / Merdüm-i dide-i ekvân olan âdemsin sen..."

S.S.M. Kitap Sanatları ve Hat Koleksiyonu

Sakıp Sabancı Müzesi bünyesinde Kitap Sanatları ve Hat Koleksiyonu yer alıyor. Bu nadide koleksiyonu toplamak elbette pek kolay olmasa gerek. Çünkü koleksiyonda 14. yüzyıldan 20. yüzyıla uzanan dönemlerdeki Türk ve İslam sanatının nadir el yazması kitapları, ünlü hattatların eserleri, levha ve hilyeler, tuğra fermanlar ile Osmanlı zamanındaki ünlü hattatların eserlerini yazmada kullandıkları araçlar yer alıyor. Müze, Osmanlı dönemi eserlerini görüp gururlanmak, Osmanlı zamanındaki mistik havayı hissetmek ve Osmanlı padişahlarının el yazması fermanlarına ulaşabilmek gibi ayrıcalıklar sunuyor. Ayrıca tüm arşivin dijital ortama aktarıldığı yeni teknolojik düzenleme ile Türk ve İslam sanatının nadir el yazması kitapları sayfa sayfa incelenebiliyor. Sergi salonlarında 'artırılmış gerçeklik' tekniğiyle hazırlanan animasyonların ziyaretçilere verilen cihazlar aracılığıyla geleneksel sanatları teknolojiyle buluşturarak izleyenlere farklı bir deneyim yaşatılıyor. Emirgan'ın denize nazır Atlı Köşk'ünde yer alan bu koleksiyon, edebiyat ve tarih severleri beklemekte...

siyonda 14. yüzyıldan 20. yüzyıla uzanan dönemlerdeki Türk ve İslam sanatının nadir el yazması kitapları, ünlü hattatların eserleri, levha ve hilyeler, tuğra fermanlar ile Osmanlı zamanındaki ünlü hattatların eserlerini yazmada kullandıkları araçlar yer alıyor. Müze, Osmanlı dönemi eserlerini görüp gururlanmak, Osmanlı zamanındaki mistik havayı hissetmek ve Osmanlı padişahlarının el yazması fermanlarına ulaşabilmek gibi ayrıcalıklar sunuyor. Ayrıca tüm arşivin dijital ortama aktarıldığı yeni teknolojik düzenleme ile Türk ve İslam sanatının nadir el yazması kitapları sayfa sayfa incelenebiliyor. Sergi salonlarında 'artırılmış gerçeklik' tekniğiyle hazırlanan animasyonların ziyaretçilere verilen cihazlar aracılığıyla geleneksel sanatları teknolojiyle buluşturarak izleyenlere farklı bir deneyim yaşatılıyor. Emirgan'ın denize nazır Atlı Köşk'ünde yer alan bu koleksiyon, edebiyat ve tarih severleri beklemekte...

Edebiyatçıların müze evleri

Ülkemizde birçok yazarın yaşadığı, eserlerini kaleme aldığı evleri müzeye dönüştürülüyor. Bu durum, özellikle İstanbul ve çevresinde daha sık görülmekte. Beykoz'da Ahmet Mithat Efendi'nin, Burgazada'da Sait Faik'in, Aşiyan'da Tevfik Fikret'in, Kalamış'ta Bedri Rahmi Eyüpoğlu'nun, Heybeliada'da Hüseyin Rahmi Gürpınar'ın, bununla birlikte Ankara'da Mehmet Akif'in, Diyarbakır'da Ziya Gökalp ve Cahit Sıtkı Tarancı'nın, Tekirdağ'da Namık Kemal'in ve daha nicelelerinin müzeye dönüştürülmüş evleri bulunmakta. Bu müze evler, özellikle yakın dönemlerdeki yazarlarımızın yaşamlarına tanıklık etmemize olanak sağlıyor. Bu insanlar, ülkemize sayısız eser kazandırmakla kalmayıp bir de edebiyata daha fazla katkı sağlamak için evlerini müzeye çevirerek bizlere kültür mirasını bırakmıştır. Bizlere düşen bu kutlu mirasa sahip çıkmaktır...

Suskunlar ülkesi

Mısır ve Suriye'de yaşananlara ithafen...

Ne bitmez bir hayâsızlıktır, ah bu bi-dat,
Yumma dideni zira aşıkâr hakikat,
Silkelen kendin gel, ey eşref-i mahlûkat,
Kaldırılmaz bu yükü bütün bir kâinat.

Bir girye-i mazlum zemine düşerse şayed,
Asuman hâkka kalbolur, her yanda hâzire.
İstiklal olmalı artık bitmeli bu feryad,
İntibah vakti şu dem iner inan nâzire.

Beşeriyet suskun heyhat, ümmet suskun,
Serzenişte bütün bir ervâh ve âlem,
Sükûnetin bile hesabı var madem,
Ey insanlık yükselmeli artık sedan,
Eşkle dolmalı dualar işte şu an.

Ya Rab acz-u fakr ileyim âh neyleyeyim,
Kelimeler kifayetsiz ben ne diyeyim!
Belki siladayız lakin gönüller nalân,
Olsun ey Rabbim evliyau'llaha ayân

Gönder melekelerin âh-ı diyar üstüne,
Dursun katre-i matem suskunlar ülkesinde!



Hem yiyip, hem zayıf kalmanızı sağlayacak

10 altın öneri

Elma, armut, böğürtlen, greyfurt gibi bazı meyvelerde pektin adında lif bulunur. Pektin hücrelerin yağ emilimini azaltır. Günde bir elma ve bir greyfurt yerseniz, kalp ve dolaşım sorunlarına karşı korunurken kolesterol düzeyinizi de kontrol altına alırsınız.

1. Su içme alışkanlığı kazanın, bol sıvı tüketin: Günde 500 ml fazla su içmek metabolizmayı % 20 hızlandırıyor. Bu % 20'lik fark bile haftada 400 gr kaybetmenize sebep olur. Vücudumuz en az 2 litre suya ihtiyaç duyar. Su dışında bitki çayları, limonata, greyfurt suyu, ev yapımı buzlu çay metabolizmayı hızlandıran sağlıklı içeceklerdir. Alkol, kola, gazlı içecekler, acıktırır, stresi artırır, yağlandırır, karaciğeri yorar.

2. Baharatlar: Yemeklerimizin tadına tat katan vazgeçilmezlerimizden olan baharatlar aynı zamanda yağ yakımını kolaylaştırıp metabolizmayı hızlandırmaktadır. Tarçın, kan şekerini dengelerken, zencefil ve karabiber metabolizmayı hızlandırır, şişkinliği azaltır. Rezene, fazla suyu atar. Kekik, kolesterol düşürücü, yağ yakıcıdır.



3. Sarımsak ve soğan: Hücrelerin yağ depolarını azaltmasına ve metabolizmayı hızlandırmaya yardım eder. Ayrıca sarımsak içeren her besin maddesinin antibiyotik ve bağışıklık yükseltici etkisi vardır. Sofralarımızdan soğan ve sarımsak ikilisini eksik etmeyerek hem metabolizmamızı hızlandırıp mevsimsel geçişlere bağlı yağlanmadan korunur, hem de soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonların kol gezceği soğuk kış ayları öncesi bağışıklık sistemimize yatırım yapmış oluruz. Yine bu ikili yüksek tansiyon ve kalp hastalığı tehlikesini de azaltmaktadır. Soğan, mide kanserine yakalanma riskini; sarımsak da bağırsak kanserine yakalanma riskini azaltır. Kalp ve alerjik hastalıklara karşı etkilidir.

4. Yeterli lif almak: Lifler, vücudumuzun adeta süpürgesidir. Toksinleri (zararlı atıkları) atar, tok tutar, yağların emilimini azaltarak yağlanmayı önlerken kan şekerini de dengeler. Ayrıca fazla lif almaktan korkmayın kalorisizdir, çünkü sindirilmez. Sebze, meyve, rafine edilmemiş tahıllar lif içerir. Elma, armut, böğürtlen, greyfurt gibi bazı meyvelerde pektin adında lif bulunur. Pektin hücrelerin yağ emilimini azaltır. Günde bir elma ve bir greyfurt yerseniz, kalp ve dolaşım sorunlarına karşı korunurken kolesterol düzeyinizi de kontrol altına alırsınız. Sağlığınız için her gün 5 porsiyon meyve-sebze tüketin.

6. C vitamini: C vitamini kuvvetli antioksidan olan vitaminlerden biridir. Turuncgiller, portakal, greyfurt, limon, maydanoz, yeşil biber yüksek oranda C vitamini içerir. C vitamini; detoksifiye edici, diüretik ve kolesterol düşürücüdür. Vitamin C ayrıca yağın kullanımını azaltır, besinlerle alınan yağı seyletir ve emilimini azaltır. Kolesterol depolarının kullanılmasını ve günü canlı ve enerjik geçirmenizi sağlar. Yine bağışıklığı güçlendirir için çeşitli enfeksiyon hastalıklarına karşı korunma bariyeri oluşturur. Her öğünde C vitamini içeren yiyeceklerle yer verin ki, bağışıklığınız güçlenirken metabolizmanız da hızlansın. Fakat fazla C vitamini böbrekleri yorar aşırıya kaçmayın.

7. Kuru fasulye: Sizi tok tutar ve içindeki dayanıklı nişasta sayesinde aldığınız kalorienin yarısı vücut tarafından kullanılmadan dışarı atılır. Kan şekerini düşürürler



ve butyrate üretirler. Çalışmalar göstermiştir ki butyrate, hücrelerdeki mitokondrik fonksiyonu artırır ve bu da yağın azalmasına neden olur. Gaz ile ilgili endişeleriniz varsa dert etmeyin, çünkü daha fazla kuru fasulye yemeğe başladıkça vücudunuz onları sindirmek için gereken iyi bakteriyi üretecektir.

8. Çam fıstığı: Her gün bir avuç yiyeceğiniz çam fıstığı, açlığınızı bastırmanıza yardımcı olur. Çam fıstığı, midenin dolu olduğunu beyine ileten cholecystokin (CCK) ve glukojen benzeri peptid (GLP-1) hormonlarını uyaran pinolenic acid içerir. Bir çalışmada, pinolenic acid kullanan kadınların yeme isteğinin azaldığı ve yiyecek tüketiminin %36 düştüğü belirlenmiştir. Çam fıstıkları, tüm fıstık çeşitleri içinde en yüksek proteine sahip olandır, dolayısı ile bir taşla iki kuş vurmuş olursunuz.

9. Süt ve yoğurt. Günlük beslenme düzeninize ilave edeceğiniz 1 bardak süt veya yoğurt, kahvaltıda tüketeceğiniz 2 dilim peynirle günlük kalsiyum ve protein gereksiniminizi karşılamamanın yanı sıra metabolizma hızınızı da arttırabilirsiniz. Fazla kiloların en önemli nedenlerinden birinin kalsiyum eksikliği olduğunu unutmayın.

10. Omega 3 yağ asitleri: İnsulin hassasiyetini artırır. Bu yüzden haftada 2-3 gün balık tüketin. Zeytinyağı, keten tohumu, somon balığı yararlı yağ asitleri olan omega 3'leri içerir. Bununla birlikte insülin dengeyi dolayısıyla kilonuzu kontrol altına almak için 4 saati geçecek aralıklarla kaçınınız.

Yapılışı:

Makarna haşlanır. Küp doğranan soğanlar zeytinyağında pembeleşene dek kavrulur. Küp doğranmış domatesler, sarımsak ve salça eklenip 4-5 dk. daha kavrulur. Tuz, karabiber eklenir. Hazırlanan sos, ton balığı ile karıştırılarak servis tabağına alınan makarnanın üstüne yayılır. İnce doğranan maydanozlarda serpiştirilip servis yapılır. Afiyet olsun...

Malzemeler:

1 kutu dardanel ton
400 gr fiyonk makarna
2 adet soğan
2 adet domates
1 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı domates salçası
½ demet maydanoz
Tuz, karabiber

ÖĞRENCİ MUTFAĞI

Dardanel tonlu soslu fiyonklar

4 kişilik
750 kalori
Hazırlama
süresi: 30 dk.



Binbir derde deva tahin



Tahini geleneksel olarak pekmeze tüketiriz ki bu ikili çok iyi bir enerji kaynağıdır. Ancak tahini beslenmeye daha fazla dahil etmek, tahinin faydalarından daha çok yararlanmak adına akıllıca olacaktır.

Tahin ya da tahaan susamın ezilmesiyle elde edilen sıvı bir besindir. Sağlık için sayısız faydaları olan tahinin üretimi 2 türlü yapılır. Birincisi susam taneleri kepeği ile ezilerek, diğeri ise susamın kepeğinden ayrılarak ezilmesi ile... Tahinin faydalarından tam olarak yararlanabilmek için kepekli tahin tüketilmesi gerekmektedir.

► Minerallerden zengin bir besindir. İçeriğinde iyi miktarda fosfor, lesitin, demir, potasyum ve magnezyum bulunur.

► Tahin, karaciğerin temizlenmesinde etkili olan metioninden zengin bir besindir.

► İçeriğindeki antioksidanlar toksin maddelerin zararlı etkilerinden vücudu korur.

► Çok iyi bir kalsiyum kaynağıdır. Kemik gelişimine katkı sağlar. Kemik erimesinin önlenmesine yardımcı olur.

► Vitaminlerden zengindir. E vitamini ve B grubu vitaminlerden B1, B2, B3, B5 ve B15 tahinde iyi miktarda bulunur. Özellikle antioksidan bir vitamin olan E vitamini kanserlerden korunmanızı sağlar.

► Hücrelerin sağlıklı büyümesine yardımcı olur. Hücrelerin yapısı-

nı korur. Yaraların iyileşmesini hızlandırır.

► Cilt sağlığına katkı sağlar.

► İyi bir protein kaynağıdır.

► Alkali minerallerden zengin olması sebebiyle vücutun asit-baz dengesinin düzenlenmesine yardımcı olur. Bu yolla kilo vermeye katkı sağlar.

► Demir eksikliğine bağlı kan-sızlığın önlenmesinde etkilidir.

► İçeriğinde sağlık için çok faydalı olan yağlar bol miktarda bulunur.

► Yaşlanmaya bağlı görülen Alzheimer hastalığının önlenmesi ve tedavisinde etkilidir.

► Bağışıklığı güçlendirerek hastalıklara karşı koruma sağlar.

► Safra taşlarının düşürülmesine yardımcı olur.

► Anne sütünü arttırıcı etkisi bulunmaktadır.

Tahini geleneksel olarak pekmeze tüketiriz ki bu ikili çok iyi bir enerji kaynağıdır. Ancak tahini beslenmeye daha fazla dahil etmek, tahinin faydalarından daha çok yararlanmak adına akıllıca olacaktır. Salata soslarına ekleyerek hem salatalarınıza lezzet hem de sağlığınıza sağlık katabilirsiniz.



Metabolizmanız kışa hazır mı?

Mevsimsel değişiklikler hem metabolizma hızı hem de vücutun besinleri değerlendirme biçimi üzerinde oldukça etkili olabilmektedir. Vücutun hava değişikliklerine çabuk uyum sağlayarak olası rahatsızlıkların önlenmesi için mevsim değişimlerinde yağ depoladığı bilinmektedir. Bu durum, metabolizma hızı yüksek kişilerde daha düşük olmakla beraber

her metabolizma mevsim değişikliğine karşı kendine göre bir önlem almaktadır. Mevsimsel değişimlerin yağlanma üzerindeki bu etkilerinden dolayı mevsim geçişlerinde kişi kendine daha çok dikkat etmelidir. Bu dönemlerde özellikle metabolizma hızını arttırmaya yönelik çeşitli egzersizler ve beslenme programları ile vücut yağ oranını minimumda tutulmalıdır.





Bir hukuk öğrencisinin perspektifinden Karadayı dizisi

ENES YARAR HUKUK 3

Türk dizi sektörü, son yıllarda önemli bir yükseliş içinde. Senaryolarıyla ve çekim teknikleriyle ivme kat eden dizilerimiz, Türkiye'nin dışa dönük dış politikasının da etkisi ile yurtdışında ve bilhassa da Ortadoğu ülkelerinde ilgiyle takip ediliyor, haliyle önemli bir finans gücü elde ediyor. Elbette bu durum, bizler için gurur verici. Kültürümüzü ve çeşitli fikirlerimizi diziler aracılığıyla dünya kamuoyuna tanıtmak, paylaşmak mutluluk verici. Lakin bunun bir sorumluluk yüklediğini de unutmamak gerekir. Türkiye'yi dışarıdan takip eden bir kimse için izlediği Türk dizileri, o kişinin ülkeyi tanımasında sınırlı ölçüde de olsa bir karine oluşturur. Çünkü sanatçılar, içinde bulunduğu toplumun belki de en iyi aynalarıdır. Hiçbir sanatçı yoktur ki yaşadığı toplumdan etkilenmesin ve eserlerinde o toplumun izlerini işlesin. Sanatçıların sorumluluğu; izlerin doğru işleyebilmesiyle ilgilidir. Bu "doğru" ona göre ya da buna göre doğru olmayıp yani subjektif değil, objektif nitelikte doğal olan bir doğrudur, evrensel niteliktedir.

Son zamanlarda ekranların fenomen dizisi olan Karadayı hakkında bir takım şeyler söylemek gerekirse oyuncu kadrosu itibarıyla nitelikli bir yapımdır. Gerek Kenan İmirzaloğlu gerekse Bergüzar Korel ve diğerleri gerçekten çok iyi nitelikte oyuncular. Ancak dizinin içeriği hakkında görüşlerim pek olumlu değil. Öncelikle ifade etmek isterim ki ben bir hukuk fakültesi öğrencisiyim, hukukçu adayım. Dolayısıyla yorumum bu perspektif dâhilinde olacaktır.

Dizi; bir başsavcının cinayeti akabinde gerçekleşen yargılamayı konu alarak babasının suçlu olmadığını ispatlamak isteyen Mahir Kara'nın mücadelesini ve

aynı zamanda söz konusu davanın hâkime hanımıyla olan özel ilişkisini konu alıyor. Babasının suçlu olmadığına inanan Mahir Kara, davanın gidişatını öğrenmek ve babasının suçsuzluğunu ispatlamak için adliye de kendisini hukuk fakültesi bitirmemiş olmasına rağmen stajyer avukat olarak tanıtmış, davanın seyrini değiştirecek nitelikte bir takım kanıtlar bulmuş, ilişki yaşadığı hâkime hanımı da ikna etmeyi nihayetinde başarmıştır. Davanın kuyruğu, tam da bu noktada kopuyor. Düşünüyorum da böyle bir yargılama nasıl olabilir? Gerçekte asla olamaz. Maddi gerçekliğe ulaşmak için hukuka aykırı delillerin elde edilmesi... Sadece vicdan rahatlatmak için karar verilmesi...

Evet, belki olay örgüsü kendi içerisinde biraz duygusal içeriyor olabilir. İlişki yaşadığı kişinin babasının aklanması için kendi sevdasından vazgeçmesi ayrıca bir dramın konusunu da teşkil edebilir. Ancak böyle bir yargılama tekrar söylüyorum olamaz. Dizide hukuki emare olarak birçok şey saptanmıştır tarafımda. Şöyle ki; hâkimin tarafsızlığı çoktan sorgulanabilir hale gelmiştir. Hatta bu sebeptendir ki hâkime hanım, Adalet Bakanlığını yanıltmak için muvazaalı bir şekilde bir başka kimseyle nişanlanmıştır... Bunun yanı sıra avukatlık mesleği, avukat olmayan biri tarafından da rahatça yapılabilecek bir meslek olarak tanıtılmıştır. Savcılık makamı zalimane bir yapıda seyirciye lanse edilmiştir. Oysaki hukuk böyle bir şey değildir. Adaletle ulaşmak için yapılan her şey dizide olduğu gibi mubah değildir, olmamalıdır da.

Günümüzde herkes adaletin olmadığından şikâyet eder. Hukukun iyi uygulanmadığını söyler durur. Peki, sormak lazım acaba zihinlerimizde biz hukuku nasıl tasvir ediyoruz? Bize ne ifade edi-

yor hak kavramı? Gerçekten Karadayı'daki gibi bir hukuk hayal ediyorsak ve bu yapıyı beğeniyor, oradaki yargılamayı makul görüyorsak bence şikâyetçi olmamalıyız günümüz hukukundan. Görünen köy kılavuz istemez çünkü.

Hukuk içerikli bir dizi yapılabaksa önerim The Good Wife gibi yahut Suits gibi olmasıdır. Amerikan yapımı olan söz konusu dizilerin milyonlarca izleyicisi var. Fakat hiçbirinin içeriği adalet duygusunu zedeleyecek şekilde kurgulanmamış. Bu dizilerde de duygusal var, entrikalı olaylar var fakat hiçbir Karadayı'nın işlediği gibi hukuku işlememiş.

Her ne kadar dizinin başlangıcında "kurumların ve kişilerin tamamen bir hayal ürünü olduğu" uyarısı olsa da hukuk, hayallerde bile doğru işlenmeliydi. Bu konudaki hassasiyeti senaristin de göstermiş olmasını dilerdim.



3 trilyonluk araca biniyorum! Havan kime?

AHSEN PEKER HEMŞİRELİK 3

Alarmin işkence veren o sesiyle günün zifiri karanlığında aralarsın gözlerini isteksizce. Uyanmakla uyanmamak arasındaki o ince çizgiyi dalıp gittiğin halının desenleri belirlir aslında. Sonra kendine gelirsın birden bire. Hazırlanır gitmek için evden çıkar-sın okuluna, işine...

İşin sabır ve beceri isteyen kısmı da bu aşamadan sonra başlayacaktır ya. Sabredersin çünkü boş metrobüs gelir umuduyla beklersin, beklersin... Yok anacım gelmez, gelmeyecektir de zaten beklemek hata! Namıssız, zalım, hayın metrobüs diye söylenip durursun kendi kendine. O ara gelen ilk metrobüse binmeye karar verirsın. Ama nasıl? Çabaya gere yok ki. Sağ olsunlar mübarek bir insan topluluğunun itip kakmasıyla buluverirsın kendini içeride. Beceri kısmına geçersin bu sefer işin. Beceri? Evet evet, beceri! Çoğu kez hiçbir yere tutunamadan dengede kalmayı öğrenirsın. İlerleyen duraklardaki insan selini gördükçe o metrobüsün içinde yer aldığın için şükredersin. Bir yandan da, "Tövbe daha da kullanmayacağım metrobüsü!" dersin içten içe. Günler, haftalar, aylar geçer alışırsın, bağışıklık kazanırsın metrobüse. Doluluk oranı arttıkça kapanamayan o kapı nasıl kapanır, onca insan nasıl sığar sorularını sorduğun bu durumda; "Abla sağ yap, bak çek şimdi kolunu kenara, heh tamam şimdi oldu" diye tüyolar verirsın. Ayakta kalan yaşlı amca ve teyzeler her an ölecekmiş gibi dururken boş yer görünce ok gibi fırlayarak o yeri kapanları, boş koltuk bulup oturanlar karşısın-

da ayakta kalan kişilerin büyük babalarından kalan mirasın hepsini yemiş gibi bakmalarına tanık olursun.

Sabahları Avcılar ve Cevizlibağ'daki merdiveni betimlemişçesine sıralanan insanları görmezsin, sadece o insanlara bakmayı alışkanlık haline getirirsin. Bunun da hayatın acı bir gerçeği olduğunu öğrenirsin. Yolun sol şeridindeki o tek başına arabasıyla trafiğe çıkan kıl insanların acıyan bakışlarını gördüğün an, "Ben 3 trilyonluk araca biniyorum, havan kime yiaaaaa" tepkileri verirsın. Boş yer bulduğun zaman, -tamam kabul ediyorum- sırf "yer ver bakışları"ndan kurtulmak için kulaklığını takıp camdan dışarıyı izlersin ya da izliyormuş numarası yaparsın. Haa, bu arada arkadaşım söyledi, uyuyor numarası da çok pis işe yarıyormuş, onu da denersin! Akşam vakitlerinin de sabahtan farklı olmadığını zamanla anlarsın.

Sonuçta zorluklarla mücadele etmeyi öğrenir, tek başına savaşırsın şu metrobüsle. Ve ben şu an bu yazıyı metrobüste otururken yazıyorum. Saat 18:37. Size şaka gibi gelebilir ama yanlış okumadınız oturuyorum hem de bu saatte! Hihihihihih... Bu, "Oyy, Aslı yanlış metrobüse binmişiz senin yüzünden kızım" diyen şirin mi şirin bir hanım kızımızın bir hışım la ayağa kalkıp arkadaşı ile kendisini dışarı atmasıyla boşalmış olan koltuğu kapmam ile oldu. Neyse uzattım da uzattım. Ben en iyisi kulaklığımı takıp camdan dışarıyı izleyeyim, olmadı uyuyormuş numarası yapayım. Halkın ulaşım la imtihanı metrobüsten sevgilerimle!

Ölüm bahanesidir şiirin

ZEYNEP ŞENCAN HEMŞİRELİK 3

Şair diyecekler bir gün adıma-lakabıma
Bakınca anlamayacaklar da
Görünce anlayacak herkes gözlerimdeki acıyı
Ne çok yanmış diyecekler
Ne çok kulluk etmiş sevdasına
Esir olmuş...
Duvarların tozunu dahi saymış gecelerce
Ne çok eli kalem tutmuş bu tozlu masalarda
Kaç kâğıda değmiş eli;
Kaç kâğıda çizmiş acının tarifini...
Ressammış da aynı zamanda

Çizdiği hayatı oynuyormuş diyecekler
Çizdiği hayallerin gölgesini taşıyor diyecekler
Şu küçücük hayata sığmış da
Onun kocaman kalbine sığamamış diyecekler
Ne çok çekmiş garip;
İki karakaşın gözün kederini
Bu kadar yağmur sel olup akışta üzerine
Bir zalimin gözyaşında boğulmuş diyecekler
Dikili bir mezarı bile yok-adı yazmıyor mazlumun..
İki satırı duruyor diyecekler başucundaki taşta
Ölüm bahanesidir şiirin...



Amerikan rüyası derken?

Şair İsmail Kılıçarslan'ın deyimiyle, "Sen busun Amerika!"... New York'unun, Los Angeles'ının, Hollywood'unun arkasında Bağdat'lar, Kabil'ler, Vietnam'lar var. Yoksullaşmış koskoca bir Afrika kıtası ve milyonlarca Kızılderili yerlinin kanı var...



Az gelişmiş ve gelişmekte olan toplumların gözünde Amerika, cennetin dünyadaki izdüşümüdür. En ileri teknolojinin, sinema, spor ve eğlence dünyasının kaynağı Amerika'dır. İnsan hakları, demokrasi, özgürlükler... Hatta Amerika'nın demokrasisi o kadar fazla ki, artanı tüm iyi niyetiyle dünyanın geri kalanıyla paylaşır. Peki, bu nasıl oldu? American way of life hangi acıların omzunda yükseldi? Tüm dünyaya özgürlük ve insan hakları dersleri veren Amerika, kısacık tarihi boyunca, her biri muazzam birer utanç kaynağı olan barbarlıklara nasıl imza attı? Tarihi kazananlar yazar ancak kazananlar her zaman haklı değildir.

İnka Medeniyeti çöküyor...

Avrupa'nın, Amerika kıtasının varlığından -Kristof Kolomb ve Amerigo Vespucci sayesinde olduğu söylenir- 1490-1500'lü yıllarda haberi oldu. Çeşitli Avrupa ülkelerinden gelen öncüler burada kolonizasyona başladılar. Fakat bu koskoca kıta, vahşi hayvanların kol gezdiği, insan izine rastlanmayan bir yer değildi elbette. Burada sayısız yerli kabileler binlerce yıldır kendi medeniyetleri altında, kendi dilleri, dinleri, gelenekleri ve kültürleri ile yaşamaktaydı. Kaynaklarda Kolomb öncesi Amerika kıtasındaki en güçlü oluşum olan İnka İmparatorluğu'ndan bahse-

dirir. İspanya, Fransa, Portekiz ve İngiltere'den toplanıp Avrupa'ya başkaldırarak yeni bir ülke kurma hayalleriyle beyaz adamlar gelmeye başladığında ise durum değişti. (Amerikan dediğimiz millet, bildiği gibi aslında farklı Avrupa ırklarından oluşan bir topluluktan çoğalmıştır. Bir Çinli, bir Fars, bir Türk gibi binlerce yıl öncesine uzanan bir tarihi olmayışı da bu yüzdendir).

"The Only Good Indian is a Dead Indian." (En iyi Kızılderili, ölü Kızılderilidir!) **General Philip Sheridan**

Avrupa'nın savaş teknolojisi ile buraya gelen "beyaz adam", bir taraftan bu topraklara yerleşip işletirken, bir yandan da Kızılderili ırkına karşı 5 asır süren sistematik bir soykırma girişti. Amerikan literatüründe Native American Genocide (Yerli Amerikan Soykırımı) şeklinde geçen bu soykırım hareketi içinde onların fiziksel imhası, topraklarının gaspedilmesi, bilinçli oluşturulan salgınlara maruz bırakılmaları, kültürel baskıya uğramaları, tehcir ve zorla kısırlaştırma (forced sterilization) görülmektedir. Bu insanların toplu bir şekilde ortadan kaldırmanın o zamanki en kestirme ve güvenli yolu ise biyolojik silahtı. O zamana kadar karşılaşılmadıkları çeşitli hastalıkların, özellikle çiçek hastalığı virüsünün

(smallpox genocide) Avrupalılarca bu topraklarda yayılması sağlandı. Özellikle Avrupa'dan gelen göçmen nüfus arttıkça, yerlilerin kıtanın doğusundan batısına sefil şartlar altında göç etmeye zorlanmasını ifade eden "Gözyaşı Yolu" olayı araştırılmaya değer.

Beyaz efendi, siyah köle

Amerika'nın kuruluşu geliştirilmesi, yeterli hammadde ve iş gücünün varlığı ile mümkündü. Bunların ikisi de büyük oranda Afrika kıtasının iliklerine kadar sömürülmesiyle sağlandı. Televizyonlarda gördüğümüz o kurak, yoksul, ölümcül topraklar aslında verimli, zengin ve bereketli topraklardı. Beyaz adam buranın hem yer altı ve yer üstü kaynaklarını kamışla çeker gibi tüketti, hem de Afrika insanını ilkel bir insan formu ilan edip bunları gemiler dolusu istifleyerek Amerika'ya taşımak suretiyle muazzam bir köle ticareti dönemini başlattı. Tam 400 yıl boyunca 12 milyon insan toprağından zorla koparılıp boğazlarında zincirlerle köle olarak satıldı. Amerika'ya varıp köle olarak satılmak belki de başlarına gelen en katlanılabilir şeydi, çünkü milyonlarca da iki kıta arasında gemilerde toplu şekilde can verdi. Buna karşı çıkan Afrikalı topluluklar feci şekilde bastırılıp katliama uğratıldı, Afrika yerlileri Kızılderili halkla adeta bir soykırım kardeşliği yaşadı. "Özgürlükler ülkesi" Amerika, çok yakın zamana kadar siyahilerin beyazlarla aynı otobüse binerse ayakta durmak zorunda oldukları, yalnızca belli bazı düşük mesleklerde çalışabildikleri, yalnızca kendileri için ayrılan çeşmelerden su içebildikleri bir yerdi.

"Pearl Harbour'un bedelini kat be kat ödediler ve daha bitmedi."- **H.S. Truman**

Amerika, çilekeş Afrika'nın

omuzlarında yükseldi, alabileceği ne varsa son raddeye kadar alıp yerine insanoğlunun kaldırmayacağı acılar bıraktıktan sonra daha büyük ve güçlü bir Amerika oldu. Bir dünya devine dönüşüp inanılmaz bir kalkınmaya sahne oldu. Öyle ki II. Dünya Savaşı sonrası bir türlü anlaşmaya varamadığı Japonya'ya öyle bir gözdağı verdi ki, bu gün bile Hiroşima ve Nagazaki'de izleri görülüyor.

Amerikan Başkanı H. S. Truman'ın emriyle, Hiroşima'da 6 Ağustos 1945 Pazartesi günü saat 08.15'te 140 bin insanı saniyeler içinde öldüren atom bombası saldırısı gerçekleştirildi. Tüm şehir dümdüz oldu, yüzlerce insan buharlaştı, binlercesi inanılmaz acılar çekerek hayatını kaybetti. Yetmedi, hemen 3 gün sonra bir atom bombası da Nagasaki'ye atıl-

dı. Orada da 80 bin hayat karıverdi o gün. Hala bu radyasyon etkisi yüzünden sakat doğan bir nesil var. Sadece bu radyasyon etkisinin nesiller boyu taşınması sonucu hayatını kaybeden insanların sayısı her yıl güncelleniyor. Ağustos 2008'deki son sayımda, toplam 400 bin insanın bu sebeple hayatını kaybettiği saptandı.

"Teröristler Irak'ın yardımıyla kimyasal, biyolojik hatta nükleer silah kullanabilir!"- G.W. Bush

Milenyum çağına ulaştığımızda Amerika da çağa ayak uydurdu ve "modern terörizm çağı"na yakışır hamleleri birbiri ardına sıralamaya başladı. Bizzat Amerika tarafından kurgulandığı kuvvetle muhtemel 11 Eylül 2001 saldırılarında hayatını kaybeden yaklaşık 3000 insana karşılık, Irak'ta işgal ve ambargo sebebi ile 2 milyon cana kıyıldı. 2 milyon kişi komşu ülkelere sığınmak zorunda kaldı, bir o kadarı da Irak içinde mülteci konumuna düştü. 5 milyon çocuk yetim, 1 milyon kadın dul kaldı. Kurulan Ebu Garib hapishanesinde sivillere, dünya halklarını ayağa kaldıran insanlık dışı işkencelerde ve aşağılamalarda bulunuldu. Bağdat'taki binlerce yıllık benzeri olmayan kütüphaneler, camiler un ufak oldu. Petrol kuyuları Amerikan şirketlerine bırakılıp çıkılırken de "veda hediyesi" olarak Irak halkına kukla bir hükümet ve her gün patlayan bombalar bırakıldı. Irak işgali Amerikan yönetimini kesmedi, hemen ardından işgal ettikleri Afganistan'da da benzer acılara neden oldular.

Şair İsmail Kılıçarslan'ın deyimiyle, "Sen busun Amerika!"... New York'unun, Los Angeles'ının, Hollywood'unun arkasında Bağdat'lar, Kabil'ler, Vietnam'lar var. Yoksullaşmış koskoca bir Afrika kıtası ve milyonlarca Kızılderili yerlinin kanı var. Adeta sonu başından belli olan bir gidiş bu Amerika'nınki...



Marmaray: II. Abdülhamid'in projesi

Gündemin en popüler konularından biri Boğazın 2 yakasını bir araya getirdiği ifade edilen Marmaray'ın açılışı oldu. Konuya tarihten bir alıntı yaparak notlarımıza son verelim. İstanbul Boğazı'nın altından geçecek bir demiryolu tüneli düşüncesi, ilk kez Sultan II. Abdülhamit tarafından dile getirilmiş. 1902'de Afrikalı mühendisler Tünel-i Bahri/ Cisir-i Enbubi'nin beratını almışlar. Proje, Salacak-Sarayburnu arasında, denizin altına dikilen 16 sütunun üzerinden geçen bir tüneli kapsıyordu. Ancak denizin altından geçecek ve çelik teknolojisi ile inşa edilecek bir raylı sistemin o zamanın teknolojisi ile güvenli bir şekilde tamamlanamayacağı düşünülmüş. Daha sonra Sultan Abdülhamid'in tahttan

indirilmesi ve siyasi çalkantılar nedeniyle proje rafa kaldırılmış. Türk Tarih Kurumu Başkanı Metin Hülagü, Osmanlı döneminde tasarlanan en dikkat çekici projelerden birinin Cisir-i Enbubi olduğunu belirtip devam ediyor: "Düşünebiliyor musunuz, 100 yıl önce daha Batı'da bile pek uygulanmadığı dönemde Boğaz'a tüp geçit yaptırmaya kalkmışlar. Bu, Osmanlı padişahlarının teknolojiyi yakından takip ettikleri, yeniliklere açık oldukları, ülkelerinin gelişmesini, refahını düşündükleri anlamına geliyor."

II. Abdülhamit döneminden neredeyse 400 yıl önce İkinci Bayezid döneminde de Leonardo Vinci ve Mikelanj gibi Rönesans döneminin ünlü sanatçıları da, Haliç ve Boğaziçi köprüleri tasarlamışlardı.



Koltuklarınıza yaslanın; 2014'te de evdeyiz!

Bu kez de olmadı, yine olmadı! Türk Milli Takımı 2014 elemelerinde de başarısız oldu ve Dünya Kupası rüyalarında kaldı! Artık Türk Milli Takımını Dünya Kupası'nda izlemek için 16 yıl beklemek gerekecek. Tabi 2018'e gitmeyi başarabilirsek!

A slında 2014 Dünya Kupası elemeleri fikstürü çekildiğinde düşebileceğimiz en kolay gruba düşmüştük. Çekilebilecek en iyi kuraydı bizim için! Sadece Hollanda vardı ama zaten 1. Torbadan çok üst düzey bir ülke gelecekti, bu Hollanda oldu. Onun dışında Macaristan, Romanya ve Türkiye! Estonya ve Andorra'yı saymaya bile gerek yoktu, averaj takımı olacakları belliydi. Hollanda'nın zorlanmadan grubu lider bitireceğine, Türkiye'nin de çok rahatlıkla grupta Hollanda'nın ardından 2. olup Dünya Kupasına gideceğine garanti gözüyle bakılıyordu. Hatta birincilik için Türkiye ve Hollanda çekişmesi olacak diyenler bile vardı. Ama evdeki hesap çarşıya uymadı; Abdullah Avcı yönetimindeki Milli Takım acınası bir hale düştü!

Abdullah Avcı'nın Milli Takımından herkes çok şeyler bekliyordu. Avcı'nın İstanbul Büyükşehir Belediyesi ile ligde yakaladığı başarılarından sonra özellikle. Ancak Milli Takım teknik patronu olmanın, Süper Lig'in orta sıra bir takımını çalıştırmaktan daha fazla beceri ve yetenek istediğini geç fark ettik! Abdullah Avcı'nın dönemin sadece Türkiye'de değil Avrupa'da da en formda oyuncularından Selçuk İnan'ı kesmesi ve ilginç (!) oyun anlayışla bizi grubun en dibine itmişti! Öyle ki kendi sahamızda Estonya'yı yendiğimiz bile sevinir hale gelmiştik!

Hollanda, bu süreçte biz de dâhil tüm rakiplerini yendi. Bu yüzden Hollanda'ya kaybetmemiz bizim için çok da büyük bir kayıp değildi aslında. Grubun kaderini, Türkiye-Romanya-Macaristan üçlüsünün birbirleriyle oynayacakları maçlar belirleyecekti. 2014'e gidemememizdeki en kritik nokta,



Şükrü Saraçoğlu'nda Romanya'ya boyun eğişimiz oldu. O gün kaybetmeseydik, en kötü ihtimalle 1 puan daha alsak bugün finallerde olan takım biz olacaktık. Şöyle bir düşünelim: Grubun en kritik maçında ikincilik için en büyük rakibinizle oynuyorsunuz, eğer yenemiyorsanız yenilmeyeceksiniz! Orada kaybetmemek demek sadece hanenize 1 puan kazandırmak değil, rakibin hanesine yazılacak olan 2 puanı da engellemek demektir! Ancak biz bunu başaramadık ve Romanya'ya evimizde kaybettik. Bu mağlubiyet yo-

lun sonunun başlangıcıydı...

Art arda alınan mağlubiyetlerden sonra teknik heyet istifasını sundu. Yeni soru ise takımın başına kimin geçeceği ile alakalıydı. O sırada kulüp çalıştırmayan ve boşta olan birçok deneyimli ve usta isim vardı; Mustafa Denizli, Şenol Güneş hatta Aykut Kocaman. Ancak Beşiktaş Kulübü Eski Başkanı, şimdiki Türkiye Futbol Federasyonu Başkanı Yıldırım Demirören boşta bunca isim dururken Galatasaray'la sözleşmesi devam eden, 2 yıldır takımını başarıdan başarıya koş-turan ve o anda takımının başında Şampiyonlar ligi, Lig ve Kupa üçgeninde başarıyla seyreden Galatasaray Teknik Direktörü Fatih Terim'i seçti (!) Elemelere neredeyse havlu atmış bir Milli Takımı, boşta bunca usta isim dururken zaten Galatasaray gibi bir kulübü çalıştırmanın yoğunluğunu yaşayan bir hocaya emanet etme kararı çok yadırgandı. Bu yadırgama Fatih Terim'in kalitesini yadırgama değil, bu zamanda doğru kişinin o mu olduğuna dair bir yadırgamaydı.

Fatih Terim'in daha önceki Milli Takım kariyerine bakacak olursak şunları söylemeliyiz: 17 Ağustos 2005'te görevi Ersun Yanal'dan devralan Terim, 2009'a kadar sürdürmüştü. 3 Mart günü bu kez A Milli Takım Oğuz Çetin'e emanet edildi. 29 Mayıs 2009'a kadar süren bu kısa geçiş sürecinden sonra büyük süksayla Guus Hiddink geldi takımın başına. Ancak Hol-



landalı ile Euro 2012'ye katılmayı başaramadık. Bu kez 17 Kasım 2011'de federasyon yönetimi Milli Takımı genç teknik adam Abdullah Avcı'ya teslim etti ancak o da olmadı. 20 Ağustos günü Fatih Terim yeniden Türkiye'de futbolun patronu oldu ancak tüm çabalara rağmen 2014 Dünya Kupası'na katılamadık. A Milli Takıma en fazla galibiyet yaşatan Terim'in emekleri de 2014 vizesi için yeterli olamadı.

Fatih Terim yönetimindeki Milli Takım, üst üste galibiyetler alarak şansını son tura taşımıştı. Herkes acaba bir mucize mi gerçekleşecek beklentisine girmişti. Son maçlara girildiğinde ipler tamamen kendi elimizdeydi. Alacağımız 1 galibiyet bizi play-off'a taşıyacak belki de bir mucizeyi gerçekleştirecektik! Grubun son maçı, final maçı... Üstüne üstlük kendi sahamızda 50 bin kişinin desteğiyle oynayacaktık. Daha güzel ne olabilirdi ki? Tüm şartlar lehimize gözüküyordu. Ancak unutulmuş bir şey vardı, belki de küçümsenen bir şey; rakibimiz Hollanda idi. Bizim için mucize gerçekleşir mi sorusuyla



başladığımız maç hüsrarla sonuçlandı ve Milli Takım son maçta Hollanda'ya mağlup olarak 2014 Dünya Kupası eleme grubunu başarısızlıkla tamamladı.

Aslında bu başarısızlığı direk olarak isimlere indirgemek yerine aynaya geçip kendimizi bakmalıyız. Son 20 senede kaç tane büyük turnuvaya katıldık? Kaç tane Dünya Kupasında boy gösterdik? Sürekli futbolumuzla, genç neslimizle övünüp durmamıza rağmen neden Milli Takıma oyuncu yetiştiremiyoruz? Neden Avrupa'daki Türk asıllı oyuncuları içimiz gide gide izlemek zorundayız? Neden bir dünya yıldızı olmuş Mesut Özil'i Alman forması altında izliyoruz? Bu isimleri başka bayraklar altında ter dökerken görmek sizin de içinizi sıplatmıyor mu? Bu iş özveri işi, bu iş zekâ işi, bu iş çalışma işi, bu iş emek işi; bu iş yürek işi... Bunlara sahip değilsek zaten ver oradan bari kumandayı da televizyonu açalım da 2014'ü seyredelim. En azından Mesut'u izleriz. Şanslıysak da birkaç hake-mimiz gider oralarda düdük çalar da bayrağımızı onlar temsil eder.



Editör: AFRA BAŞ HUKUK 3

Beyoğlu 7. Sahaf Festivali

Sahaflık bu ülke topraklarında öyle nakış gibi, naif bir şekilde işlenmiş ki, kolay kolay yitip gidecek bir değer değil. Yalnız elimizde bulunan kültürü geliştirmek, en azından yozlaştırmamak için bize de çok iş düşüyor. Vaktimizin bir kısmını sahaflara, onların hikâyelerini dinlemeye ayırsak bile paha biçilemez yollar açabiliriz, geçmişle günümüz arasında.

Hangimiz sahaflarda, anıların, yaşanmışlıkların kucakladığı kitap kokularının arasında, eskimiş mutlulukların içinden yeni heyecanlar çıkarmayı sevmeyiz ki? Evet, bu ilk cümlemi derin bir iç çekerek okuyanlar için harika şeyler yazacağım birazdan. Bu sene ilk defa katılma fırsatı edindiğim “Beyoğlu 7. Sahaf Festivali”ndeki uzun gezimi tamamladıktan sonra hissettiğim tek şey büyülediğimdi. Eski plaklardan Türk Sanat Müziği dinlerken soğukta üşüyen parmaklarımın koca yığın olarak duran kitapları karıştırmaktan tozlanmasa, yaşlı satıcıların küçük taburelere oturup saatlerce edebiyat üzerine konuşması, her yanına ayrı bir gülümsememi bıraktığım festival alanı...

Hikâyelere elleriyle dokunmak isteyenlerin yeri: Sahaf dükkânı

“Galata’da kıt-kanaat imkânlarla, amatörce başladı hikâyemiz” diyor ve devam ediyor Sahaflar Birliği Başkanı Emin Nedret İşli: “Hepi-topu 24 kişiydik. 2008’de mütevazı bir kültür hareketi olarak başlayan faaliyetimiz, bugün sahafların ve kitap meraklılarının hasretle beklediği, Türkiye’de yankı uyandıran bir marka haline geldi.”

Bu sene yapılan yaklaşık 150 başvurudan 76 tanesi bizi festival alanında karşıladı. Hepsisi birbirinden nadide eserleriyle “kitap kurtları”nın hizmetindeydi. Her yıl sonbahar aylarında düzenlenen Sahaf Festivali hem araştırmacılara ve kitapseverlere mutlu saatler yaşatırken hem de arada kalmış birkaç vefalı müşterisi dışında pek uğrayanı olmayan sahaflara geniş bir pazar alanı sunuyor.

“Sahaf” denince hepimizin içi heyecanla dolsa da onlara yeteri kadar değer göstermiyor olacağız ki birçok sahaf kiralarnı, vergilerini denkleştirememekten şikâyetçi. Sahaflık herkesin yapabileceği, her isteyenın “ben sahaf olacağım” diye ortaya atlayabileceği bir iş değil. Osmanlı’dan beri

hayatımızda büyük bir kültürel değer olan sahaflık mefhumunu, Yedikıta Dergisi, Ekim sayısında irdeledi. Dergide iki sahafın 50 yıldır gün yüzüne çıkarılmayı bekleyen konuşmasında geçenler ise iki farklı yüzyıldaki “sahaflık” kavramını, değerlerin ne derece değiştiğini, kafamızdaki soru işaretlerini açıklar nitelikte. Konuşmada; sabah saatlerinde sahaf çarşısı kâhyasının gelip topluca dua ederek dükkânları açtığını, satılan kitapların bir sayfasında dahi hata olduğu takdirde dükkân kapatmaya kadar varan cezalarından bahsediliyor.

Sahaflık ölüyor mu?

Emin Nedret İşli’ye göre asıl sorun bu işi layıkıyla yapacak kişilerin yetişmemesinden kaynaklanıyor. Sahaflık bu ülke topraklarında öyle nakış gibi, naif bir şekilde işlenmiş ki, kolay kolay yitip gidecek bir değer değil. Yalnız elimizde bulunan kültürü geliştirmek, en azından yozlaştırmamak için bize de çok iş düşüyor. Vaktimizin bir kısmını sahaflara, onların hikâyelerini dinlemeye ayırsak bile paha biçilemez yollar açabiliriz, geçmişle günümüz arasında. En yakın zamanda küçük bir sahaf dükkânında karşılaşmak dileğiyle...



Londra Queen Elizabeth Olympic Park’taki “Orbit”, Chicago Millennium Park’taki “Cloud Gate” nam-ı diğer “Fasülye” gibi hepimizin hafızalarına kazınan hem mimari hem sanatsal açıdan bir şaheser olan yapıtların sahibi Anish Kapoor ilk defa İstanbul’da sergilenecek olan taş eserleriyle Ocak başına kadar Sabancı Müzesi’nde.

Anish Kapoor’u size bir kelime ile özetlemeye çalışsam bu kesinlikle “sıra dışı” olurdu. Çünkü çağdaş sanatın kalıplarını yıkmayı amaç edinmiş, devasa heykelleriyle karşımıza geçip bize “sadece düşünün” diyor. “Düşünün ve bulun içimizdeki karanlığı. Ölümün

düşünün.” Sanki o ünlü Latin deyişini yapıtlarına dökmüş gibi; “Memento mori”.

1954 doğumlu Hint asıllı İngiliz sanatçı, tonlarca ağırlıktaki heykelleriyle dikkat çekiyor. Fakat yaptığı taş işleri özellikle alabildiğine derinlik ve karanlık metaforlar yüklü. Bunun nedenini bir röportajında şöyle açıklıyor: “İşlerimin çoğu ışıktan çok karanlıkla ilgilidir. Aydınlatma kültürü ve eğitilidir, karanlık ise kültüresiz ve eğitimsizdir ve bizim söylenmemiş hikâyemizin derinlerindedir.”

Sonsuz boşluğun tanımına verdiği öncelik, elle tutulamazlık hissi bilinmezliğin dipsiz çukuru konusundaki duyarlılığını orta-

ya çıkarıyor. Ve aslında hepimize kendimize dair varoluşsal döngüyü sorgularken karşılaştığımız o dipsiz çukurları hatırlatıyor. Tüm soru işaretlerimizi yutan asla tanımlayamadığımız “kara delik”leri.

Kapoor’un taş ya da başka malzemeler kullanarak yaptığı, sanatındaki baskın estetik biçim olan oyuklar, izleyiciyi kendi içine davet ediyor. Her heykelin insan üzerinde bıraktığı sonsuzluk hissi, o oyuğun içinden geçip başka diyarlara çıkacağını düşündürüyor. Zaten sergide en çok fark ettiğim şey, ziyaretçilerin oyukların içine elini, başını yaklaşıtıp gerçekten bir sonunun olup olmadığını



yoklamasıydı. Sanırım hepimiz o oyuklardan birinin içine dalıp bulunduğumuz yerden uzaklaşmak istedik.

İstanbul’da sergilenen eserleri bir kesim sanatseveri tatmin etmese de yine de yeterliydi. Hepimiz Anish Kapoor’un geleceğini duyunca büyük hayaller kurduğumuz için sergiye gidince biraz hayal kırıklığı oldu sanırım. Fakat işin gerçeğine bakarsak çoğu eseri tonlarca yük ağırlığında devasa heykeller ve bunların taşınması büyük sorun yaratıyor. Yine de Sabancı Müzesi’ndeki heykellerin konumlandırılması müthişti. Bunun için görevlilerin aylarca çalışmalarına kesinlikle değmiş.

Sanatçı eserlerinde, “rahim, mezar, dünya” gibi olguların üzerinde duruyor. Fakat hiçbir eserinde “Ben burada şunu düşünüyorum, izleyicide şu algıyı uyandırırım” gibi bir kaygıya düşmemiş. Bu da bize heykelleri incelerken olabildiğince geniş bir geniş bir algı, yorumlama alanı yaratıyor. Kendisi de bir konuşmasında bu durumdan şöyle bahsetmiş: “Bir sanatçı olarak rolüm bir şey söylemek, bir şeyi ifade etmek, anlatmak mıdır? Sanırım bir sanatçı olarak rolüm ifade etmek, ama ifadeci olmak değil. Söylemek istediğim belirli bir şey yok, herhangi birine verecek mesajım da yok. Benim rolüm ifadeye yer açmak, olanak sağlamak...”

Kapoor’un mühendislik harikası olan eserleri birçok alanda da ilham kaynağı oluyor insanlara. 2011 yılında Paris Grand Palais’de sergilenen ve bence en büyüleyici sergisi olan “Leviathan”dan esinlenen Japon mühendisler, dünyanın ilk şişme konser salonunu oluşturmuşlar, gayet de hoş olmuş.

Anish Kapoor sıra dışı biri olduğunu, sanatçı arkadaşı Çinli Ai Weiwei’nin ülkesinde gördüğü baskıya karşı tepkisini gösterirken bir kez daha bizlere kanıtlamış oldu. Sanatçının “Gangnam Style for Freedom” adlı videosunu da seyrederek soğuk mermer heykellerin arkasındaki renkli yüzü görebilirsiniz.

Çağımızda yaşayan büyük sanatçılardan biri olan Anish Kapoor’u takip etmek bana büyük bir zevk veriyor, umarım siz de yazımı okurken ve Sabancı Müzesi’ndeki sergisini ziyaret ettiğinizde zevk alırsınız. Unutmayın, sergi 5 Ocak’ta kapanıyor.

Editör: KEYSER URHAN HUKUK 3



Instamoda

"Moda uçar, tarz kalır..."
Yves St. Laurent

Artık sosyal paylaşım siteleri sayesinde kurallar değişti, cin olmadan da adam çarpmak serbest hale geldi. Moda artık bu hesaplar üzerinden yürüyor, Instagram fenomeni olmakta yarışan gençlerimiz için toptaglar havalarda uçuşuyor.

Yazımın başlığı biraz ipucu veriyor size bahsedeceklerimden. Sosyal medya, hayatımızın her alanında bizi etkisi altına almayı başardı. Akıllı telefonlarımızın sürekli biten şarjları son zamanlarda en büyük derdimiz. Onlarsız yaşayamaz olduk. En son haberler, duyurular, eski dostların şimdi ne yaptığını öğrenmek, davetleri takip etmek gibi her aktivitemizi sosyal ağlar üzerinden birkaç tıkla bitirir haldeyiz. Önceleri yalnızca biz gençleri etkileyen internet çılgınlığı, zamanla her yaş kesimine hitap eder oldu. Annemle babamın Facebook hesaplarının olması birkaç yıl önce bana garip gelirken şimdilerde Twitter'dan onları takip eder oldum. Foursquare'den beni takip etmeleri pek hoşuma gitmese de tabii... Yakınından uzağına tanıdığından tanımadığına herkesle iletişime geçmemizi sağlayan bu mucize bağımlılıktan hiç de şikâyetçi değilim doğrusu.

Geçmişten bugüne...

Çok küçüktüm ama hatırlıyorum anneannemin moda dergilerini. Gençliğinden saklamıştı epeyce. Küçükken o dergileri büyük bir ilgiyle karıştırırdım, sayfalarındaki o eski kâğıt kokusu ayrı bir hoşuma giderdi. Sıfır beden mankenler yoktu mesela kapaklarında. Şimdinin kiloluları o zamanın hafif balık etli kadınlarıydı. Bugün olduğu gibi dergilere bakıp depresyona giren ciddi bir genç kız kitlesi de yaratamamışlardır haliyle. Makyajların olmazsa olmazıydı kırmızı rujlar ve bir de ağır renkli farlar. Saçlar hep kabarık ve dalgahydı. Anneannemin dergilerinden elbise biçmek için kalıplar ve dantel örnekleri çıkmıştı, sonra sonra anladım onların ne olduğunu. Günümüzde yerlerini yeni çıkan nemlendirici ve kokuların testereleri aldı. Elbiselere gelirse, onlar bir başkaydı, "hanım hanımcık" derler ya tam da öyle işte. Yüksek bel etekler, aztek desenli bol kazaklar, ince kayış saatler, sivri-burunlu ince topuklu ayakkabılar... Aslında bu son bahsettiklerim kulağa çok da nostaljik gelmiyor farkındayım. Çünkü son zamanlarda bir vengate havasıdır sürüyor vitrinlerde...

Modanın yaratıcıları

Modayı markalar yaratıyor genelde. Hayatımıza internet gir-

meden önce eğer markan yoksa ya da bir markaya çalışmıyorsan, tasarımlarını kendine saklamaktan ya da küçük butiğinde müşterilerini şaşırtmaktan fazla ileriye gidemezdin. Ama artık sosyal paylaşım siteleri sayesinde kurallar değişti, cin olmadan da adam çarpmak serbest hale geldi. Tasarımın birazcık ilgi görürse ve biraz da sosyal ağlardan anlıyorsan sen de pekâlâ kendi tasarımlarını görücüye çıkartabiliyorsun. Önceleri Facebook'ta küçük butikler adlarını duyurmaya başladılar, görülmemiş tasarımlar gün yüzüne çıkınca büyük markaların da dikkatini çekti sosyal paylaşım siteleri. Derken zamanla Facebook'ta sayfası olmayan marka, butik, tasarımcı kalmadı. Başlarda sadece beğeni almayı hedef tutan bu sayfalarda yoğun talep üzerine satışlar da başlayıverdi.

İnternette ve modanın öncülerinden bahsetmişken e-alışverişten de bahsetmezsek hatırı kahr. Özellikle biz kadınların alışveriş tutkusunun genelde iki kurbanı oluyor. Bunlardan birincisi; gün boyu AVM'de gezmekten şişen zavalı ayaklarımız, ikincisi yanımızda bize eşlik eden arkadaşlarımız. Hele bu yardım-cılar bir bey olduğu zaman, onlar için "AVM'ye gidelim" cümlesi "Gel kendimizi 89. kattan aşağıya atalım"dan daha can acıtıcı oluyor. İşte internet üzerinden yapılan bu alternatif alışveriş sistemi hem ayakkabılarımızı kurtarıyor hem de beyleri, birazcık da cepleri. Zira markaların indirimli ürünlerine internette ulaşmak artık çok kolay.

Bir de şunu fark ettim: Alışveriş sitesinde baktığım ürünler Google'da önüme reklam olarak geliyor, yani kişiye göre reklam yapılıyor. Herkes bizim için çalışıyor, alışveriş hiç bu kadar kolay olmamıştı! Yalnız mutlaka bu sitelerden alışveriş yapmadan önce güvenilirliğini araştırmak gereki-



yor, aksi takdirde kredi kartlarımız bizler için birer saatli bomba haline gelebilir.

Ve hoş geldin Instagram

Facebook iyiydi hoştu da sıkıldık sanki biraz. Fotoğraf paylaşımı için çok daha kolay olan Instagram çıkınca bence tam anlamıyla bir moda devrimi yaşadık. Biz moda-severlerden tabii ki Instagram hesapları da nasibini aldı. Önceleri bu hesaplarda çiçek, böcek, manzara temalı fotoğraflar paylaşıldı. Sonra yavaş yavaş iş geldi çattı yine alışveriş, giyim kuşama. Tasarım yapmayı falan bir kenara bırakalım, insanlar günlük kombinlerinin fotoğraflarını çekip sayfalarına eklediler, merak edenler neyi nereden aldıklarını şordular, öğrendiler. Markalar hızla Instagram hesapları edindiler, moda dergileri, tasarımcılar herkes bir anda fotoğraf yarışına girdi. Defilelerin modelleri anında Instagram'da yayınlanır oldu, kaçırdık diye panik yapmaya gerek kalmadı.

E tabii haliyle iş döndü geldi "bak, beğen, al" a. Instagram hesapları üzerinden de alışveriş başladı. Kredi kartı, kapıda ödeme, havale gibi bir çok ödeme imkânı bulunduğu için Instagram'dan satış yapanlar, diğer alışveriş sitelerine göre bir adım daha öndeler. Birkaç modelle kendi Instagram butiğini hazırlayan genç tasarımcılar şimdilerde moda haftalarında boy gösteriyorlar. Moda artık bu hesaplar üzerinden yürüyor, Instagram fenomeni olmakta yarışan gençlerimiz için toptaglar havalarda uçuşuyor. Büyükler sürekli "Ayıptır, öyle her giydiğiniz göstermeyin. Bak almayan olur" diye homurdansalar da eminim onlar da yakında, bir zamanlar laf ettikleri Facebook ve Twitter'a nasıl katıldılarsa, Instagram'a da öyle adapte olacaklardır. Zira bu çılgınlıktan kendinizi alabilmeniz pek kolay değil.

Instagram demişken, işte size takip edilesi birkaç hesap: @fashioninsta, @bcgmaxazria, @blaireadiebee, @dilekhanif, @niceboys, @fashionclemaxxmen, @higfashionmen, @yesi_fashion, @fashionclimaxx2, @buseterim, @hapatime, @zefashion, @iamgalla, @ascia_akf, @modaparameninas, @dalalid, @lookbookstore, @chiaraferagnini

Eğer bu yazımın sahibini de takip edeyim derseniz @kevser-
ranaurhan

Sonbahara elveda, Kışa merhaba!

Ne yalan söyleyeyim, oldum olası kışı hiç sevedim. O yağmurun yüzümü gözümü ıslatması, soğuktan burnumun kızarması falan hayatım boyunca nefret ettiğim şeylerdi. Yaz çocuğuyum ben! Kışa dair sevdiğim iki şey var sanırım. Birincisi kar yağarken bütün gün evde uyuşukluk yapıp film izlemek, ikincisi ise tabii ki yeni sezonun cicileri...

İşte size 2013/2014 sonbahar-kış için bir liste

Deri etekler

Bu yıl dikkatimi çeken ilk ayrıntı deri etekler oldu. Geçen yıl deri detayı bluz ve taytlarda yoğun olarak kullanılırken bu yıl eteklerde göze çarpıyor. Kendi başına yeterince iddialı olan deri etekleri bol kazaklar ve spor ayakkabılarla giymek mantıklı görünüyor. Ama yok illa şık olacağım diyorsanız deri eteğinizi bir ceket ya da gömlekle beraber, stiletolarla da kullanabilirsiniz.

Cut-out botlar ve Dr. Martens

Bu kış son 2 yıldır vitrinleri meşgul eden cut-out botlar yine trendler arasında. Eğer klasik botlardan sıkıldıysanız bunlar tam size göre. Botlarınızı giyerken dikkat etmeniz gereken şeylerden biri de pantolonla kombinlerken paçaları kısa tutmanız!

Bu yıl da postalların krallığı devam ediyor. Hem erkek hem kadın modelleriyle adeta bir fenomen olan Dr. Martens botların benzerlerinden girdiğiniz çoğu ayakkabı mağazasında bulabilirsiniz. Yalnız beylerde kısa modellerin, kadınlarda da rügan olanların çok daha başarılı durduğunu söylemekte fayda var.

Takalım takıştırılım: Statement küpe

Kristaller, inciler, parlak taşlar... Gösterişi seven kadınlar için vazgeçilmez bir ayrıntı olan statement küpeler sade kıyafetlerinize enerji katabilir. Kocaman taşlardan oluşan statement küpeler, takı trendinin başını çekiyor. Hemen takı kutunuz için bir kaç tane edinmelisiniz. Bulundurduğu taşlar rengârenk oldukları için kolayca istediğiniz kombinlerinizde kullanabilirsiniz. Kocaman gözükmelerine rağmen oldukça hafifler, abartılı modellerde plastik tercih ederseniz kulaklarınız daha da rahat edecektir.

Cap-toe ayakkabılar

Akşamları çıkarken bir jeansin altına kurtarıcı olarak kullanabileceğiniz cap-toe ayakkabılarla hem şık hem çekici bir görüntüye kavuşabilirsiniz. Ayakkabınızın bir tonunun metalik renkte olmasını tercih



Cap-Toe Pumps



edebilirsiniz, çünkü metalik tonlar bu sezonun göze çarpan tonlarından.

"Military" bitmedi gitti...

Son yıllarda hem kadın hem erkek modasının kenarından köşesinden sürekli podyumlarda olan, asker kıyafetlerinden etkilenen military temalı parçalar bu sezon da bizimle beraber oluyor. Hiç sevedim değilim bir desen olsa da kamuflaj deseni ünlü blogger ve modacıların sıkça kullandıklarını görüyoruz. Asi görünmeyi sevenler için iyi bir tercih olabilir.



Kışın sıcak renkleri

Bu kış bordo, ekru, mavi özellikle saks mavi, kobalt mavi, lacivert fazlaca tercih edilen renklerden. Özellikle mat bordo renk rujlar ve ojeler asil bir görüntü yakalamanıza yardımcı olacaktır. Erkek giyimde de gri, lacivert ve mavi tonları ön planda olacak. Ayrıca bordo, haki ve hardal renkleri de koleksiyonlarda yerlerini aldı.

Bomber ceketler

Bomber ceketler frapan görüntüsüyle kadınlara yaratıcı bir tarz kazandırıyor. Erkeklerde ise rahat bir seçim yapmak isteyenler için ideal. Bu sezonun hit parçalarından olan bu ceketleri bowling model çantalarla tamamlayan beyler, bir adım önde olacaklardır.

Editör: LAMİA ÖZTÜRK BESLENME VE DİYETETİK 2



Ecdat yadigârının izinde: Balkanlar

Sabah erkenden Başçarşı'ya gidip kahvaltımızı Boşnak usulüne göre "burek" ve ayran ile yaptık. Bosna'da kahvaltı demek burek demek çünkü. Çarşıda Morica Han'a uğrayıp Bosna'nın meşhur ve leziz tatlısı "Tuffahiye" yiyoruz. Burada Bosna'nın geleneksel halk müziği olan "Sevdalinka"yı dinleyebilirsiniz.

Balkanların Ecdat toprağı olması, nispeten de Balkan Göçmeni sayılmamız hasebiyle bir Balkan gezisi yapmaya karar verdik. Oralarda tanıdıklarımızın da olması bir başka teşvikti. Gazi Hüsrev Bey Camii, Başçarşı, Hacı Sinan Tekkesi, Miljacka Nehri, Mostar Köprüsü, Neretva Nehri, vezirler şehri Travnik, Vardar Nehri, Fatih Sultan Mehmet Köprüsü... Bir ay kadar evvelden uçak biletlerini aldık. Ancak karar vermekte geciktiklerimiz için ucuz biletleri kaçırmıştık. Ama takip ederseniz ucuz bilet bulabilirsiniz. Gidişimizi Saraybosna'dan, dönüşümüzü de Üsküp'ten ayarladık.

Saraybosna

İstanbul'dan yola öğleden sonra çıktık, yaklaşık 1,5 saatlik bir yolculuktan sonra Saraybosna'ya vardık. Oradaki ahabplarımız bizi karşıladılar ve kalacağımız sevimli pansiyon eve gittik. Eve yerleşip Bosna'nın meşhur böreğini yemeğe gidiyorduk ki bir anda yağmur bastırdı. Aklınızda bulunsun, Balkanlara giderken yanınıza



bir yağmurluk ve bir şemsiye alın. Sonra Hacı Sinan Tekkesi'ne gittik. Çok etkileyici bir mekândı, tarihi yaşıyorduk. Duvarlara sinmiş Allah nidalarını duyuyorduk sanki. Bu duygular içinde ikram edilen çaylarımızı yudumladık. Seyahat yorgunluğumuz daha fazla izin vermedi ve mutlu bir şekilde pansiyonumuza döndük. Ve daha ilk günden "Tebdili-i mekânda ferahlık vardır" duygusunu yaşadık. Ertesi sabah erkenden Başçarşı'ya gidip kahvaltımızı Boşnak usulüne göre "burek" ve ayran ile yaptık. Bosna'da kahvaltı demek burek demek çünkü. Ispanaklı, patatesli ve kıymalı çeşitleri mevcut. Kahvaltınızı oradaki herhangi bir börekçiye yapabilirsiniz. Sabah serinliği ve güneşin eşliğinde kahvaltımızı yaptıktan sonra, sıra Ecdat mirası Başçarşı'ya da Boşnakların dedikleri gibi "Başcarsija"ya geldi. Adeta zamanda yolculuğa çıkıp 16. yüzyıla gittik. Küçük, sevimli dükkanlar, samimi esnaf, sükûnet, mimari buram buram Osmanlı kokuyor. Bakırcılar, el imalatı çarıkçılardan sevdiklerinize hediyeler alabilirsiniz. Burada sizi Gazi Hüsrev Bey Camii selamlar. Burayı görünce hatırlara Mimar Sinan geliyor. Gazi Hüsrev Bey bu camiyi 1531 yılında Mimar Sinan'a yaptırmış. 1990'lı yıllardaki Sırp saldırıları olduğu zaman burası da Sırp'ların hedefi olmuş. 1996 yılında da dış yardımlarla tamir edilebilmiş. Çarşıyı keşfe devam... Çarşıda Morica Han'a uğrayıp Bosna'nın meşhur ve leziz tatlısı "Tuffahiye" yiyoruz. Burada Bosna'nın geleneksel halk müziği olan "Sevdalinka"yı dinleyebilirsiniz. Yanında da "Bosanski kahva" (Bosna kahvesi) içtik. Güzel bir ikili... Bu çarşı Ferhadiye Caddesi'ne bağlanıyor. Orada da eski bir kilise var. En sonunda da çarşıdan çıkarken "Sebil"i'n fotoğrafını çekiyoruz. Ve tabi merkeze yakın yerde bulunan Aliya İzzetbegović'in kabrine gidip Fa-

tiha okumayı da unutmadık.

Mostar

Saraybosna'dan 1,5-2 saatlik yolculuktan sonra Mostar'a varıyoruz. Yürüyerek tarihi Mostar Köprüsü'ne ulaşıyoruz. Köprü'nün altında masmavi Neretva Nehri süzülüyor. Köprü'nün iki tarafındaki yapılar da tarihte seyahat ediyormuş hissi uyandırıyor. Köprü manzarasında "cevab" (bizim İnegöl köftemiz gibi bir yemek) yiyoruz ve köprü'nün etrafındaki yerleri geziyoruz. Bu yerlerde turistik şeyler satan yerler var, burasıyla ilgili hoş bir hatıram var: Bir şey satın alacaktık, esnaf bizim Türk olduğumuzu öğrenince bize indirim yapmıştı. Mostar da görmeden kesinlikle dönmeyin diyeceğim bir yer. Nehrin kaynağında bulunan "Blagay Tekkesi" de. Blaga, Boşnakçada ılıman manasına geliyormuş. Burası Sarı Saltuk'un Rumeli'de muhtelif yerlerde bulunan makamlarından biri, yani türbesi burada. 1520'li yıllarda inşa edilmiş. Çok huzur verici bir mekân. Türkiye Cumhuriyeti Başbakanlığına bağlı bir kurum olan Türk İşbirliği ve Koordinasyon Ajansı Başkanlığı (TİKA) tarafından yakın zamanda restore edilerek eski hüviyetine kavuştu. Burada da alabalık yiyebilirsiniz.

Travnik

Gezime Travnik'le devam ediyorum. Osmanlı zamanında epeyce devlet adamı yetiştirdiği için vezirler şehri olarak biliniyor. Ve Travnik'te tam 19 vezir türbesi bulunuyor. Ayrıca Nobel ödüllü Hırvat asıllı yazar Ivo Andrić de burada dünyaya gelmiş. Travnik Kalesi'ne doğru gidiyoruz. Kale şehrin zirvesinde bulunuyor. Havanın sıcaklığı ve yolun yokuş olması, çıkışı biraz güçleştiriyor. İnce duvardan ibaret olan kale Osmanlı zamanında yeni duvarlarla çevrilmiş ve 2. Bayezid ka-



lenin içine bir minare yaptırmış. Bu minarenin benzeri İstanbul'da Ayasofya'da bulunmaktaymış. Bu kale Fatih Sultan Mehmet'in emriyle 1463'te sancaklık haline getirilmiş. Travnik'te bulunan Elçi İbrahim Paşa Medresesi ise hala kullanılmakta. Bunun yanında savaş yıllarında bile eğitime devam etmiş. Bu medrese 1805 yılında inşa edilmiş ve Travnik'in girişinde yer almakta. Medresenin önünden geçtikten sonra Alaca Camii'ne doğru yol alıyoruz. Cami, 16. yüzyıldan günümüze kadar ayakta kalmayı sürdürmüştü. Dışı ve içi çiçek figürleriyle bezenmiş. Bu yüzden de ismi Alaca Camii olmuş.

Üsküp

Travnik'ten Saraybosna'ya gelip, oradan Üsküp'e doğru yola çıkıyoruz. Bosna'dan buruk bir şekilde ayrıldık ama gezimizin heycamı hala devam ediyordu. Ne de olsa önümüzde yine bir Ecdat şehri vardı ve Üsküp'ün güzel tarafı Türkçe konuşan insanların olmasıydı. Gezimize şehrin merkezindeki Türk Çarşısı'ndan başlıyoruz. Esnafın çoğuyla Türkçe konuştuk. Türkiye sınırları dışında Türkçe anlaşmak çok güzel. Çarşıya Osmanlı kokusu sinmiş. Çarşıda bulunan köfteci öğle yemeği için isabetli bir tercih olur. Yemekten sonra da Üsküp'ün simgesi haline gelen ve Vardar Nehri'nin üzerinde bulunan Fatih Sultan Mehmet Köprüsü'ne gidiyoruz. O anda tabi aklımıza Vardar Ovası türküsü geliyor. Taşköprü adıyla da anılan köprü, Fatih'in himayesiyle yapılmış. Ve birkaç yıl önce İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından restore edilmiş. Etrafta yeni yapılan tiyatro binası, İskender heykeli ve başkaca yapılar mevcut.

Ne yenir?

Kahvaltı olarak Bosna'da burek, Üsküp'te simit-poğaç (küçük sandviç ekmeğinin içinde sade



börek) tavsiye ederim. Yanında ayran veya Balkanlar'da bulabileceğiniz "brovnissa" içebilirsiniz. Brovnissa, aynı isimli brovnissa meyvesinden yapılan bir içecek. Daha evvel de sözü geçtiği gibi cevap (köfte) ihmal edilmemeli. Üsküp'teki köfteci güveçte kuru fasulye üzerine köfte de servis ediliyor. Bosna'da ayrıca soğan dolması da değişik bir tat. Tatlı olarak Bosna'da hurmacık, tuffahiye mutlaka tadın. Hurmacık bizim şekerparemiz gibi, tuffahiye de cevizli elma tatlısı, ismi Arapçada elma manasına gelen tuffah kelimesinden geliyor. Balkanlarda kahve çok güzel servis ediliyor. Kahve, Türk kahvesi gibi. Küçük bir tepsi içinde bir fincan, cezve ve küçük de bir şekerlik bulunuyor. Şekerinizi ve kahvenizi kendiniz koyuyorsunuz fincanınıza. İsterseniz sütlü seçeneğe de mevcut.

Ulaşım

İstanbul'dan gidiş ve geri dönüş tabi ki de havayolu en iyi seçenek. Ancak otobüsle geze geze gelmek isterseniz turlar da mevcut. Şehirler ve ülkeler arası yolculuğu otobüsle yapabilirsiniz. Şehir merkezlerinde uygun ve temiz pansiyonlar bulabilirsiniz.