

## "Avrupa ülkelerinde enerji paniği artıyor"

Rusya ve Ukrayna arasında çıkan savaş, insanları da ülkeleri de büyük bir ölçüde etkiledi. Bu savaşın yıkıcı etkilerinden payını alan önemli bir diğer konu da ülkeler arasındaki enerji paylaşımı. 2021 yılında dünyanın en etkili bilim insanları arasında yer alan Doç. Dr. Serhat Yüksel, savaş sonrası patlak veren uluslararası enerji krizine ilişkin sorularımızı yanıtladı.

EKONOMİ 5'TE



## Prof. İpşirli Harem'e dair doğru bilinen yanlışları anlattı

Tarih ve sosyal bilimler alanında 2018 Yılı Cumhurbaşkanlığı Kültür Sanat Büyük Ödülü'ne layık görülen Prof. Dr. Mehmet İpşirli, Harem-i Hümayun kurumu hakkında doğru bilinen yanlışlara açıklama getirdi. İpşirli, "Harem'de bir merteye vardı. Hareme cariye olarak gelenler zamanla belli kademelere yükselir, en sonunda padişahın dikkatini çekenler padişahın eşi olabilirdi." TARİH 6'DA



## 12 Öfkeli Adam

Sidney Lumet imzalı 1957 yapımı 12 Öfkeli Adam filmi, cinayetle suçlanan bir genç hakkında karar vermekle yükümlü 12 jüri üyesini konu alırken, bizlere her şeyin görüldüğü gibi olmadığını bir kez daha gösteriyor.

KÜLTÜR SANAT 7'DE



# MEDİPOST

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ GAZETESİ

OCAK 2023 - 23. SAYI

## Nedir bu anksiyete?

300 milyona yakın insana tanı olarak konulmuş anksiyete, özellikle son yıllarda büyük bir artış yaşayarak dünyanın en yaygın mental hastalığı haline geldi. Peki anksiyete nedir, ne gibi yöntemlerle tedavi edilir? PSİKOLOJİ 9'DA



## Türkiye'de kışın gezilecek yerler

Balonların görsel şovunu izleyeceğimiz Kapadokya, dünyada nadir bulunan kristal kar tanelerinin düştüğü yer Sankamış; sessizliğin hüküm sürdüğü Abant... Gelin, Türkiye'nin en güzel 10 kiş şehri birlikte inceleyelim. GEZİ 10'DA



## Araç lastiğinden gastronomiye: Michelin Yıldızı

Michelin Rehberi, dünyadaki şeflerin yer alabilmek adına büyük emek sarf ettiği en önemli değerlendirme sistemi olarak biliniyor. Peki araç lastiği markası olan Michelin, gastronomi dünyasında bu prestije nasıl sahip oldu? Kitlelerin restorana gitme tercihlerini etkileyen Michelin Yıldızları'nda hangi kriterlere bakılıyor? GASTRONOMİ 11'DE

## Tangocular 36 yıl sonra şampiyon

Katar'da düzenlenen 2022 FIFA Dünya Kupası'nı Arjantin kazandı. Arjantin böylece 1978 ve 1986'dan sonra üçüncü kez futbolda dünya şampiyonu oldu. SPOR 12'DE



# Dijital dünyanın liderleri 6G Konferansı'nda buluştu

İstanbul Medipol Üniversitesi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, 6. nesil kablosuz haberleşme teknolojisi çalışmaları kapsamında 6G Konferansı düzenledi.

İstanbul Medipol Üniversitesi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, 2017 yılından beri organize ettiği 6G Çalıştaylarının devamı niteliğindeki '6G Konferansı'nı gerçekleştirdi. Kamu, üniversite ve endüstriden üst düzey katılımcıların yer aldığı konferansta 6. nesil kablosuz haberleşme teknolojisi çalışmaları ve Türkiye'nin bu alandaki vizyonu ele alındı. Güney Kampüs Konferans Salonu'nda

yapılan konferansın açış konuşmalarını Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Adil Karaismailoğlu, Bakan Yrd. Dr. Ömer Fatih Sayan, Savunma Sanayii Başkan Yrd. Dr. Celal Sami Tüfekçi, ASELSAN Yönetim Kurulu Başkanı ve Genel Müdürü Prof. Dr. Haluk Görgün ile İstanbul Medipol Üniversitesi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hüseyin Arslan gerçekleştirdi.

## PROF. ASLAN: HEDEFİMİZ 6G İÇİN ARAŞTIRMA EKOSİSTEMİ OLUŞTURMAK

Konferansın başkanlığını üstlenen İstanbul Medipol Üniversitesi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hüseyin Arslan, 5G'nin temelinde haberleşmenin yer aldığı bir teknoloji olduğuna işaret etti. Arslan, "5G bir vizyonla doğdu, 6G de bu vizyonun devamı. Şimdi doğru adımları atıp AR-GE açısından bu teknolojinin üretimine başlarsak ve patentlerini koruma altına alırsak bir sonraki adım, aldığımız patentlerle teknolojiye yön vermek olacak" dedi.

## BAKAN KARAIŞMAİLOĞLU: 2030'LARDA 6G KİLİT KONUMA GELECEK

Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Adil Karaismailoğlu ise 6G alanında öncü çalışmalar yapan İstanbul Medipol Üniversitesini kutladığını ifade etti. Bu alandaki çalışmaların yerli ve milli olması adına faaliyetler yürüttüklerini dile getiren Karaismailoğlu, "Teknolojik yeniliklerde söz sahibi ülkeler, teknolojilerini kendileri üretebilen ve herkesten önce oyuna girebilenler olacak. Biz bu anlamda teknolojiyi sadece tüketen değil, tasarlayan, geliştiren, üreten, marka oluşturup dünyaya satan konuma gelmek istiyoruz" dedi. 19.09.2022

## Prof. Arslan 'ABD Ulusal Mucitler Akademisi'nde



Akademik 'Oscar'ı olarak gösterilen Ulusal Mucitler Akademisi (NAI); yaşam kalitesi, ekonomik gelişme ve toplumun refahı üzerine olağanüstü buluşlar gerçekleştiren yılın akademisyenlerini açıkladı. İstanbul Medipol Üniversitesi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hüseyin Arslan, dünyanın dört bir yanından seçilen 169 mucit akademisyen

arasında Türkiye'den tek isim olarak yer bulma başarısı gösterdi. Prof. Arslan, kablosuz haberleşme alanında yaptığı yenilikçi çalışmalar nedeniyle NAI 2022 listesinde kendisine yer buldu. Haberi aldığında laboratuvar ekibi, İstanbul Medipol Üniversitesi ve Türkiye adına çok sevindiğini belirten Arslan, NAI'nın çalışmalarına değer vermesinin gurur verici olduğunu kaydetti. 09.12.2022

## Medipol'den 8 akademisyen "Dünyanın En Etkili Bilim İnsanları" listesinde

Stanford Üniversitesi, 'Dünyanın En Etkili Bilim İnsanları Listesi'ni açıkladı. Prof. Dr. John P. A. Ioannidis ve araştırma ekibi tarafından 22 anabilim dalı ile 176

alt bilim dalında hazırlanan listede İstanbul Medipol Üniversitesinden 8 akademisyen yer aldı. Sıralamaya Türkiye'den 1202 öğretim üyesi girdi; Medipol'den Prof. Dr. Zekai Şen (7.985), Prof. Dr. Jean De La Rosette (43.642), Prof. Dr. Hüseyin Arslan (64.282), Prof. Dr. Hasan Dinçer (142.854), Doç. Dr. Serhat Yüksel (159.411) ve Prof. Dr. Reda Alhadj (174.348) listede yer aldı. Bilim insanlarının kariyerleri boyunca yaptıkları çalışmalar dikkate

alınarak oluşturulan sıralamada ise 195.605 bilim insanı içerisinde Türkiye'den 897, İstanbul Medipol Üniversitesinden 6 isim yer aldı. 'Kariyer Boyu Etki'de, Prof. Dr. Zekai Şen (17.026), Prof. Dr. Jean De La Rosette (20.049), Prof. Dr. Hüseyin Arslan (43.951), Prof. Dr. Reda Alhadj (135.364), Prof. Dr. Jülide Akbuğa (142.318) ve Prof. Dr. Bahadır Kürşat Güntürk (178.049) listede yer alma başarısı gösterdi. 17.10.2022

# YKS Şampiyonları 2022'de yine Medipol'ü tercih etti

2016 yılından beri şampiyonların adresi değişmedi, YKS'de derece yapan öğrenciler bu yıl da Medipol'ü tercih etti.



2022 YKS'de sayısal puan türünde TÜBİTAK Ek Puanıyla Türkiye 1.'si Abdullah Akif Çelikkaya, TÜBİTAK Ek Puanıyla diğer Türkiye 1.'si Emirhan Şahin ve Türkiye 3.'sü Bilge Ceyda Uzun, İstanbul Medipol Üniversitesini tercih etti. Uluslararası Tıp Fakültesi 10 kişilik kontenjanının tamamını sınav maratonunu en başarılı şekilde tamamlayan öğrenciler arasından kabul etti. Çelikkaya, Şahin ve Uzun'un yanı sıra Türkiye 20.'si Necati Gökbel, 34.'sü Gamze Nur Altun, 42.'si Bilal Yıldırım, 46.'sü Emre Aydoğan, 50.'si Pınar Tunçil, 60.'sü Zeynep Pelin Göv ve 70.'si Muhammed Burak Saraydın İngilizce eğitim veren Medipol UTF'yi kazandı. Medipol UTF, bu sene de "en yüksek taban puana sahip fakülte" olarak öne çıktı. Türkiye 94.'sü Muhammed Celal Akın ve 117.'si Celal Akış ise Türkçe eğitim veren Tıp Fakültesinde eğitim görmeye hak kazandı. Böylece sayısal puan türünde ilk 100'den 11 öğrenci Medipol'de eğitime başlamış olacak. Sözel puan türünde ise Türkiye 31.'si Abdullah Emir Taşkesen, 44. Zeynep Karasu, 47. Miraç Ali Balkaya ve 55. Şevval Gölbaşı ise İngilizce Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümünü kazandı. Şampiyon öğrenciler, düzenlenen basın toplantısında medya temsilcileri ile buluştu.

**"İftihar edilecek bilim insanları yetiştirmek istiyoruz"**

Moderatörlüğünü İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Gökhan Malkoç'un yaptığı toplantıda konuşan İstanbul Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Ömer Ceran, Türkiye'nin en başarılı öğrencilerinin Medipol'ü tercih ettiğini hatırlattı. Ceran şöyle dedi: "Seçkin öğrencilerin Medipol'ü tercih etmesi sorumluluğumuzu artırıyor. YKS'yi en sırada tamamlayan öğrencilerimize, Mütevelli Heyetimizin desteği ile tam burslu eğitim vermekle kalmıyor, hazırlık eğitimlerinin 2. yarıyılı ABD'de yine tam bursla sağlıyor, Harvard ve MIT gibi

bu alanın en prestijli okullarında staj yapma ve gözlemci olma hakkı sunuyoruz. Tüm bunlarla amacımız; araştırmacı doktor ve bilim insanı yetiştirmek, böylece yarımın Aziz Sancar'larının ortaya çıkmasına vesile olabilmek. Bu gençleri sadece Türkiye'nin değil, dünyanın iftihar edeceği bilim insanları haline getireceğiz."

**"Akreditasyon oranında, tüm vakıf üniversiteleri arasında 2. sıradayız"**

Konuşmasında Medipol'deki kalite çalışmalarına da değinen Ceran, sözlerini şöyle tamamladı: "Akredite olan program sayımız 25'e yükseldi. 2021 yılı verilerine göre, üniversitemiz akredite olan program sayısı açısından vakıf üniversiteleri arasında 2., tüm yükseköğretim kurumları arasında ise 6. sıraya yükseldi. Hedefimiz, tüm lisans programlarımızda akreditasyonun sağlan-

ması ve önümüzdeki yıl kurumsal akreditasyon için başvurmak."

**"Geleceğin Aziz Sancar'ı olmak istiyorum"**

2022 YKS'de TÜBİTAK Ek Puanıyla Türkiye 1.'si olan Abdullah Akif Çelikkaya, çalışmalarını mühendislikle harmanlayarak ülkenin kalkınmasına katkı sağlamak istediğini belirtti. İstanbul Medipol Üniversitesinin laboratuvar ve yurt dışı olanaklarının cezbedici olduğunu kaydeden diğer Türkiye 1.'si Emirhan Şahin de YKS'deki başarısını planlı çalışmaya borçlu olduğunu ifade etti. Sınav sorularının beklediğinden kolay olduğunu kaydeden Şahin, ileride yapacağı bilimsel çalışmalarla, adının unutulmamasını hayal ettiğini söyledi. Türkiye 3.'sü Bilge Ceyda Uzun ise kanser alanında yapacağı çalışmalarla geleceğin Aziz Sancar'ı olmak istediğini ifade etti.

17.08.2022

## Medipol, URAP Sıralaması'nda 20 sıra yükseldi

İstanbul Medipol Üniversitesi, URAP 2022-2023 Türkiye Sıralaması'nda bir önceki yıla göre 20 sıra yükselme başarısını gösterdi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) Enformatik Enstitüsü bünyesinde yer alan University Ranking by Academic Performance (URAP) Araştırma Laboratuvarı, 2022-2023 Türkiye Sıralaması'nı açıkladı. Türkiye'deki 183 üniversitenin akademik performansının sıralandığı listede, İstanbul Medipol Üniversitesi bir önceki yıla göre 20 sıra yükselerek 45. sırada yer aldı.



Uluslararası farklı üniversite başarı sıralamalarında istikrarla gelişmesini devam ettiren Medipol, URAP vakıf üniversiteleri sıralamalarında ise 12. sıradan 7. sıraya yükseldi. Medipol, URAP 2017'de 100., 2018'de 60., daha sonraki yıllarda ise 66-65 ban-

dında yer almıştı. Üniversitelerin akademik performansını özetleyen URAP 2022-2023 Türkiye Sıralaması'nda, Clarivate Analytics/InCites ile YÖK'ün yayımladığı veriler kullanılırken sıralama 15 gösterge üzerinden yapıldı. 16.09.2022



## Medipol, TEKNOFEST Karadeniz'e katıldı

İstanbul Medipol Üniversitesinin paydaşları arasında yer aldığı Uzay ve Teknoloji Festivali TEKNOFEST Karadeniz'de İstanbul Medipol Üniversitesinin yanı sıra 130 katılımcı firma yer aldı. 14.09.2022

düzenlenen festival, Türkiye Teknoloji Takımı Vakfı ile Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı iş birliğinde gerçekleştirildi. Teknofest Karadeniz'de İstanbul Medipol Üniversitesinin yanı sıra 130 katılımcı firma yer aldı. 14.09.2022



## Green Leaders Projesi tamamlandı

İstanbul Medipol Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, Sürdürülebilir Kalkınma Uygulama ve Araştırma Merkezi ve AIESEC İstanbul Asya iş birliğiyle planlanan "Green Leaders Projesi" tamamlandı. Altı hafta süren projede 11 farklı ülkeden 35

öğrenci, "Sürdürülebilir Kalkınma Amacı 13: İklim Eylemi" kapsamında projeler üretmek üzere iklim krizine dikkat çekti. Öğrenciler, Güney Kampüs'te kurdukları ülke masalarında ise kültürel motiflerini sergiledi.

02.09.2022

### MEDİPOST

İstanbul Medipol Üniversitesi  
Öğrenci Gazetesi

Ocak-2023, Sayı: 23

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü  
Prof. Dr. Gürkan Öztürk

#### Yapım

Basın-Yayın Ofisi

Yayın Yönetmeni  
Ömer Çakkal

Yayın Koordinatörü

Gökçe Erkan

Haber Editörü

Mustafa Çitacı

Grafik - Tasarım

Sertan Vural - Medicomia

Katkı Sunanlar

Ahmed Akbaba, Cansu Akpınar  
Elif Zülal Kılıç, Ertan Hallaç,  
Hümeysra Asya Fidan, Nagehan Alioğlu  
Şevval Kaynak, Zeynep Altun

Yönetim Adresi

İstanbul Medipol Üniversitesi  
Kavacık Mah. Ekinciler Cad. No.19  
34810 Kavacık Kavşağı, Beykoz - İstanbul  
Tel: 444 85 44 - 2081

#### Baskı

İhlas Gazetecilik A.Ş.  
Merkez Mah. 29 Ekim Cad.  
İhlas Plaza No:11 A/41  
Yenibosna Bahçelievler,  
İstanbul / Türkiye, 34197  
Tel: 0212 454 30 00



# Ebelikte 'Yolumuzu Aydınlatanlar' bir araya geldi

Sağlık Bilimleri Yüksekokulu tarafından düzenlenen sempozyumda 'Ebelik ve Hemşirelikte Yolumuzu Aydınlatanlar' kitabının tanıtımı gerçekleştirildi.

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu tarafından düzenlenen sempozyumda 'Ebelik ve Hemşirelikte Yolumuzu Aydınlatanlar' kitabına katkı veren isimler bir araya geldi. İstanbul Medipol Üniversitesi Yayınlarından çıkan kitabın tanıtma amacıyla düzenlenen sempozyum, Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü Başkanı Dr. Öğretim Üyesi Asiye Ayar Kocatürk ile Uzman Psikoterapist Refika Yazgaç'ın açış konuşmalarıyla başladı. Kocatürk ve Yazgaç konuşmalarında kitabın yazılış süreci ve alana sağlayacağı katkıdan bahsetti.

**Kocatürk: Ebeliğin en temel rolü yarenlik**

Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Asiye Ayar Kocatürk, açış konuşma-

sında ebelik-hemşirelik mesleğinin kendisi için çok özel olduğunu söyledi. Kitap projelerini hayata geçirmek için 2 yıldır yoğun bir tempoda çalıştıklarını ifade eden Kocatürk şöyle dedi: "Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2020 yılını ebe ve hemşirelik yılı olarak ilan etti. Akabinde pandeminin ortaya çıkması ve bu süreçte meslektaşlarımızın gecelerini gündüzlerine katarak çalışmaları bizde farkındalık oluşturma isteği uyandırdı. Bu iki sebeple projeyi hayata geçirmeye karar verdik. Mesleğimiz temel olarak bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal bakım gereksinimlerini karşılıyor. Meslektaşlarımızın üstlendikleri en temel rollerden birini 'yarenlik' olarak tanımlayabiliriz. Bu çalışma, mesleğe hazırlanan genç öğrencilerimiz ve meslektaşlarımız için önemli bir

kaynak olacak."

**Yazgaç: Ebelikte bize yaşanan tarih lazım**

Uzman Psikoterapist Refika Yazgaç ise hazırladıkları kitabın ebelik ve hemşirelik mesleği için kılavuz niteliğinde olduğunu ifade etti. Mesleki hafızayı genç meslektaşlarına aktarmak istediklerinin altını çizen Yazgaç şöyle dedi: "Ebelikte yazılı tarih zaten var, bize yaşanan tarih lazım. Bu kitapla birlikte gerçek deneyimler aktarılıyor. En büyüğü 88 yaşında, en küçüğü 40 yaşında olan 'Yolumuzu Aydınlatanlar'ın yaşamışlıkları sizleri hem hüzünlendirecek hem mesleğin nereden nereye geldiğinin bir göstergesi olacak. Kitapta emeği geçen herkese teşekkürlerimi sunuyorum."

10.10.2022

## Birol Güven ve Abdülhamit Güler Medipol'e konuk oldu

İstanbul Medipol Üniversitesi İletişim Fakültesi tarafından "Dijital Her Yerde, Sinema Nerede?" başlıklı panel düzenlendi. İletişim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ali Büyükaslan'ın moderatörlüğünde gerçekleşen panele Yapımcı Birol Güven ve Yönetmen Abdülhamit Güler konuk oldu. "Kısa'dan Hisse Kısa Film Festivali" kapsamında düzenlenen panelde, dijitalleşmenin sinema dünyasına etkileri ve geleneksel sinemanın dijitaldeki yeri tartışıldı. Çeşitli kısa film, belgesel ve senaryo çalışmalarına imza atan ve sinema alanında eğitimler veren yönetmen Abdülhamit Güler, dijitalleşmenin her sektöre olduğu

gibi sinemaya da hız getirdiğini söyledi. İzleyici açısından dijital platformlara erişimin kolay olduğunu ifade eden Güler şöyle dedi: "Dijitalde geleneksel sinemaya oranla hızlı ve herkes için mümkün olan bir erişim kolaylığı söz konusu. Elbette filmler ve diziler dijital mecrada daha fazla kişiye daha kısa sürede ulaşıyor. Çoğu absürt sayılabilecek yapıyı sinema salonuna gidip izlemeyiz ancak yapımları dijitalde milyonlar izliyor. Bu nedenle mecraların izleme alışkanlığını değiştireceğini düşünüyorum."

**Güven: Sinema dijital için dönüştü**

Çocuklar Duymasın, Seksenler, Mandıra Filozofu gibi yapımlarıyla bilinen senarist ve yapımcı Birol Güven ise geleneksel sinema anlayışının değişmediğini ancak dijitalde adapte olmak için dönüştüğünü dile getirdi. Dijitalleşmenin sinema izleme alışkanlığını ortadan kaldırmayacağını ifade eden Güven şöyle dedi:



"Dijitalleşme, sinema salonuna gitme alışkanlığını kaldırabilir. Sinema sanatını diğer alanlardan ayıran en önemli unsur perde. Sinemanın bütün büyüğü perdenin büyüklüğünden gelir. Perdenin büyüklüğü, ışık, ses ve insanlarla birlikte izleme imkânı bizim sinema salonuna gitmemizi sağlayan dört unsur. Metaverse ile tanışana kadar bu dört unsurdan dolayı sinema salonuna gitme alışkanlığı bitmez diye düşünüyordum. Şimdi dijitalleşme ve teknoloji sayesinde dördünü de sağlamak mümkün. Sinemada esas olan içerik. İçerik üretmeye devam ettikçe sinema sektörü var olmaya devam edecek"

14.11.2022



## İYBF mezunları Güney Kampüs'te bir araya geldi

İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi ile Mezunlar Ofisi tarafından düzenlenen mezunlar buluşması Güney Kampüs'te gerçekleşti. 2019, 2020, 2021 ve 2022 İYBF mezunlarının bir araya geldiği etkinlikte mezunlara seslenen İYBF Dekanı Prof. Dr. Gökhan Silahtaroğlu, üniversitemizin, mezunların omuzlarında yükseleceğini söyledi. Medipol mezunlarının

yarının iş ve akademi dünyasında toplum önderleri olacağına inandığını kaydeden Silahtaroğlu, Kariyer Ofisi ve Mezunlar Ofisine etkinlikteki katkılarından dolayı teşekkür etti. Mezunlar Ofisi Sorumlusu Serkan Orhan ise İstanbul Medipol Üniversitesi mezunlarının hep yanında olduğunu ve buluşmaların devam edeceğini ifade etti.

17.08.2022



## Medipol öğrencileri görme engelliler için yoga projesi geliştirdi

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü öğrencilerinden Ferhan Kır ve Özlem Çiller, Sağlık Bilimleri Fakültesinden Öğr. Gör. Kübra Şahadet Sezer danışmanlığında görme engelliler için bağımsız yoga deneyimi sunan bir proje

geliştirdi. Projeye birlikte görme engelli bireylerin aktivite katılımlarını ve farkındalıklarını incelemeyi hedeflediklerini belirten Kır ve Çiller, çalışmalarını TÜBİTAK'a sunarak 2209-A projesi kapsamında desteklenmeye hak kazandı.

07.11.2022



## Medipol, Semender Toplantısı'na ev sahipliği yaptı

Vücutlarının çeşitli parçalarını ve uzuvlarını yeniden üretebilme yeteneğine sahip akslot canlısı üzerine çalışan araştırmacılar, İstanbul Medipol Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenen Uluslararası Semender Toplantısı'nda bir araya geldi. "Semender Araştırmalarında Karşılaştırmalı Çalışmalar ve Fırsatlar" teması ile düzenlenen toplantıda 24 farklı ülkeden çok sayıda araştırmacı bir araya

geldi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilim ve Teknolojileri Araştırma Enstitüsü (SABİTA) Müdürü Prof. Dr. Gürkan Öztürk'ün öncülüğünde yapılan toplantıda rejenerasyon, immünojenoloji ve gelişimle ilgili farklı başlıklar ele alındı. Alanında uzman 400 kişinin katıldığı toplantı 3 gün sürerken, araştırma merkezi bünyesinde ileri mikroskopi ve akslot nöron kültürü kursları düzenlendi.

05.10.2022

# Dünden bugüne animasyon

7'den 70'e herkesin severek izlediği animasyonların geçmişten günümüze kadar uzanan serüvenine hep beraber bir göz atalım.

Animasyonun serüvenine baktığımızda, ilk kısa film örneği olarak 'The Enchanted Drawing' 1900 yılında sinema filmlerinin öncüsü J. Stuart Blackton tarafından yaratılan 3 dakikalık bir canlı çizim filmi karşımıza çıkıyor. Video, J. Stuart Blackton'un düz beyaz bir tahta üzerine Thomas A. Edison'un komik surat ifadelerini çizmesi ile ortaya çıktı. Aslında tam olarak ana örneklerden sayılmasa bile, ortaya atılan ilk fikirdir ve kısa animasyon film sektörünün evrilmesine sebep oldu. 'Fantasmagorie' filmi el ile çizilmiş ilk animasyon çizgi filmi olarak kabul ediliyor. 1914 yılında ise 'Gertie the Dinosaur' ilk çizim animasyon karakterini içeriyor. Tam 20 yıl sonra, 1928 yılında ise hepimizin çocuklu-

ğunda soluksuz izlediğimiz ve günümüzde bile popülerliğini yitirmemiş olan 'Mickey Mouse' ortaya çıktı. Mickey Mouse'un en belirgin özelliği ise film üzerine basılmış ilk çizgi film olmasıdır. 'Plane Crazy' 1928 yılında Walt Disney Studios tarafından çıkarıldı ve Mickey Mouse'ın ilk yer aldığı filmidir. Yaklaşık 6 dakika uzunluğunda olan filmde Charles Lindbergh'in Atlantik Okyanusu üzerinde yapmış olduğu tarihi uçuşundan esinlenildi. Filmde Mickey, zar zor bir uçak yapıp uçağı uçurmaya çalışıyor. Bu filmde hemen sonra yine aynı yıl içerisinde Walt Disney Studios'un ikinci önemli çalışması olan 'Stembot Willie' yayınlandı. 'The Skeleton Dance' yine önem arz eden bir filmidir. 1929 yılında bu film de

Walt Disney Studios tarafından yaratıldı. İlk kısa animasyon film serisi olan 'Silly Symphonies'in ilk filmidir. 1930'da Warner Bros. Stüdyoları ile animasyon teknolojisi yükselişe geçti ve 1937'de 'Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler' filmi yayınlandı. 1960'ta televizyonda yayınlanan ilk animasyon filmi 'Çakmaktaşlar' oldu. 1964 yılında ise yetişkinlere yönelik yapılmış olan ilk uzun metraj çizgi filmi 'Kedi Fritz' gösterime girdi. 1980'lere gelindiğinde ise çocukluğumuzun popüler kanallarından olan Disney Channel ve Nickelodeon kanalları çıkarak artık animasyon çizgi filmler hayatımıza iyice girmeye başladı. 1980'ler itibari ile artık bilgisayar ile oluşturulan görüntüler ile animasyon teknolojisinde büyük bir

çığır yarattı. 1987'de günümüzde geleceği tahmin eden dizi olarak geçen çizgi film olan 'Simpsons' yayınlandı. 'Tin Toy' ise ilk CGI tasarımı kısa animasyon filmidir. Bu 5 dakikalık kısa film, 1988 yılında Pixar tarafından geliştirildi ve John Lasseter tarafından yönetildi. 'Tin Toy' 1988'de 'En İyi Kısa Animasyon Filmi' dalında Pixar'ın da ilk Oscar Ödülü'nü aldı. CGI ile ilk uzun metraj film olan 'Oyuncak Hikayesi' Simpsons'dan 8 yıl sonra, 1995 yılında gösterime girdi. Günümüze baktığımız zaman ise 2017 yapımı olan 'Dear Basketball' filmi sadece geleneksel çizimlerle oluşturuldu ve 2018 yılında 90. düzenlenen Oscar Ödül Töreni'nde 'En İyi Kısa Animasyon Filmi' Oscar Ödülü'nü kazandı. Kobe Bryant'ın basketbola

veda mektubu gibi olan 29 Kasım 2015 tarihinde The Players' Tribune'a yazmış olduğu mektubun kısa filme dökülmüş halidir. 2015 yılında yapılan 'Alike' da CGI ile üretilmiş yaklaşık 8 dakikalık bir filmidir. Ayrıca ücretsiz animasyon tasarım programı olan Blender kullanılarak bir öğrenci tarafından 5 yılda tamamlandı. 'Paperman' 2012 yılında John Kahrs tarafından yönetilen, yaklaşık 6 dakikalık romantik tarzda bir filmidir. Film hem geleneksel çizim hem de bilgisayar çizim teknikleriyle oluşturuldu. 2013 'En İyi Kısa Animasyon Filmi' Oscar Ödülü'nü kazandı. Her geçen gün gelişmekte olan teknoloji sayesinde animasyonun geleceğinde sınırsız olanaklar olduğunu söyleyebiliriz.



## Akıllı insan, akıllı saat

Teknolojinin özellikle son zamanlarda gelişen özelliklerine baktığımız zaman bir sürü yenilikler karşımıza çıkıyor. Hatta öyle bir dönemdeyiz ki akıllı saatler aracılığı ile 12 yaşındaki bir genç kızın kalp ritmindeki bozukluklar ile nadir görülen bir kanser hastalığına sahip olduğu anlaşıldı. Bunun yanı sıra akıllı saatler ağustos ayında

70 yaşındaki bir adamın hayatını kurtardı. Peki teknolojinin bu kadar ilerlemesi bizi korkutmalı mı yoksa sakın kalmamız ve ayak uydurmamız gereken bir yenilik mi? Bu konu hakkındaki görüşler ise insanların kafasını karıştırmaya devam ediyor. Gelişen ve değişen teknoloji insanları korkutuyor fakat örneklerine baktığımız zaman

insan hayatını kurtarmak konusunda yardımcı oluyor. Buradan yola çıkarak diyebiliriz ki akıllı saatler ya da teknoloji, doğru kullanıldığı zaman hiç de korkutucu değil, aksine insan hayatını kolaylaştıran bir gelişme. Teknolojinin gelişiminden yeterli ölçüde faydalanmak için onu akıllıca kullanmak gerekiyor.

## 9.216 kbps ses kalitesi ile müzik dinlemek mümkün mü?

Kbps, sıkıştırılmış ses dosyaları için ölçü birimidir. Sıklıkla müzik dinlediğimiz uygulamalarda bunun seviyesini hiç düşündünüz mü? Zamanında oldukça yaygın olan CD'lerin kalitesi 1.440 kbps'dir. Peki bu kullandığımız uygulamalarda ne seviyede oluyor? İlk sırada Tidal HiFi Plus 9.216 kbps ile yer alıyor fakat Tidal 14 Ekim 2021'de Türkiye'den çekildi.

Onun hemen sonrasında arada yüksek bir fark ile 3.730 kbps ile Amazon Music Unlimited geliyor. Üçüncülüğü ise 1.411 kbps ile Apple Music ve Deezer paylaşıyor. Spotify ve YouTube Music ise bu saydığımız uygulamalardan sonra geliyor. Spotify'nin sağlamış olduğu ses kalitesi 320 kbps, YouTube Music ise Premium üyelere 256 kbps ses kalitesi sunuyor.



# "Avrupa ülkelerinde enerji paniği artıyor"

Rusya ve Ukrayna arasında çıkan savaş, insanları da ülkeleri de büyük bir ölçüde etkiledi. Bu savaşın yıkıcı etkilerinden payını alan önemli bir diğer konu da ülkeler arasındaki enerji paylaşımı. Stanford Üniversitesince geçtiğimiz haftalarda açıklanan listede "dünyanın en etkili bilim insanları arasında" gösterilen Doç. Dr. Serhat Yüksel, savaş sonrası patlak veren uluslararası enerji krizine ilişkin sorularımızı yanıtladı.

## Rusya-Ukrayna savaşı sonucunda enerji piyasası nasıl etkilendi?

Rusya-Ukrayna savaşının enerji piyasasını çok olumsuz bir şekilde etkilediği görülüyor. Bu durum ülkelerin bir kısmını enerji tedariki yönünde tedirgin ediyor. Buna karşın, ülkelerin bazıları ise enerjiden gelir elde ettiği için enerji fiyatlarındaki oynaklıklar bu ülkelerdeki belirsizliği de artırıyor.

Rusya - Ukrayna savaşı nedeniyle Rusya ve Avrupa Birliği ülkeleri arasındaki politik gerilim neden yükseldi?

Avrupa Birliği ülkeleri enerji ihtiyacının önemli bir kısmını Rusya'dan temin ediyor. Başka bir ifadeyle, Avrupa ülkeleri Rusya'ya enerji konusunda bağımlıdır. Buna karşın, Ukrayna'ya yapılan askeri müdahale sonucunda Avrupa ülkeleri ile Rusya arasındaki politik gerilim iyice arttı. Bu durum ülkelerin ekonomik anlamda da sorunlar yaşamalarına sebep oldu. Rusya, Avrupa ülkelerini doğal gazı kesmekle tehdit ediyor. Avrupa ülkeleri de Rusya'ya ekonomik ambargo konulmasını tartışıyor.

## Rusya ile yaşanan bu gerginlik Avrupa Birliği ekonomisini olumsuz etkiler mi?

Almanya, Avrupa Birliği'ndeki ekonomik gücü en yüksek olan ülkedir. Almanya'nın en büyük ekonomik gücü de gelişmiş olan sanayisidir. Rusya ile yaşanan enerji krizi tam da burada daha fazla anlam ifade ediyor. Bunun en temel gerekçesi de enerjinin sanayi üretimindeki önemli bir hammadde olması. Burada iki tür problemden bahsedebiliriz. Rusya'nın Avrupa ülkelerine doğalgaz vermediği durumda Avrupa sanayisi



Doç. Dr. Serhat Yüksel

bundan çok olumsuz bir şekilde etkilenecek. Avrupa sanayisinde yaşanacak aksaklıklar ülkenin ekonomik büyümesini olumsuz yönde etkileyecek. Belirtilen bu durum bölgede ekonomik durgunluk yaşanması riskini artırıyor.

## Peki Rusya'nın doğal gazı vermemesi durumunda Avrupa Birliği ülkeleri başka bir yoldan doğal gaz temin edemez mi?

Avrupa Birliği ülkelerinin Rusya harici bir ülkeden enerji ithal etmesi tabii mümkün. Fakat burada da başka problemler ortaya çıkıyor. Daha uzak ülkelere enerji temin etmenin lojistik maliyetleri daha yüksek oluyor. Ayrıca, çok

muhtemel olarak başka ülkeler Rusya'dan daha yüksek fiyata Avrupa'ya doğal gaz verecek. Görüleceği üzere, Rusya harici bir ülkeden enerji temin etmenin maliyetleri Avrupa için çok yüksek. Enerjinin sanayi üretimindeki hammadde olduğu da düşünüldüğünde, bu durum sanayi üretimindeki maliyetlerin artmasına sebep olacak. Bunun sonucunda da ürünlerin fiyatlarında yükselmeler olacak. Bahsi geçen bu durum Avrupa ülkelerinde yüksek enflasyonun yaşanmasına yol açacak.

## Avrupa Birliği ülkeleri için kısa dönemli bir çözüm öneriniz var mıdır?

Özetle, Rusya ile yaşanan ger-

ginlik Avrupa Birliği ülkelerinin birtakım ekonomik problemler yaşamasına sebep oluyor. Bu politik gerilimlerin çözülmemesi durumunda Avrupa Birliği ülkelerinde ekonomik durgunluk ve yüksek enflasyon gibi problemlerin yaşanması riski oldukça yüksek. Dolayısıyla, kısa vadede Avrupa Birliği'nin Rusya ile anlaşmaya varması ve bu gerilimi ortadan kaldırması en makul çözüm olarak görülüyor.

## Bu süreçten ülkelerin çıkarılması gereken en temel ders nedir?

Bu süreçten ülkeler sosyal ve politik anlamda birçok ders çıkartabilir. Ama uzmanlık

alanların olmadığı için ben o konulara çok değinmek istemiyorum. Benim burada vurgulamak istediğim konu ise enerji bağımlılığı problemine yönelik olacak. Kendi enerji kaynaklarına sahip olmayan ülkeler bu enerji ihtiyaçlarını başka ülkelere temin etmek zorunda. Bu durum sonucunda da bu ülkeye karşı hem ekonomik hem de politik anlamda bağımlılık artıyor. Kendi enerjinize sahip olmadığınızdan dolayı fiyat ne kadar olursa olsun siz bu enerjiyi temin etmek zorundasınız. Başka bir ifadeyle, yabancı paranın değer kazandığı veya enerji fiyatlarının arttığı durumda siz enerjiyi daha pahalıya temin etmek zorunda kalıyorsunuz. Bu durum da ekonomik anlamda birtakım riskleri artırıyor. Bahsedilen bu problemin ortadan kaldırılabilmesi için sizin kendi enerjinizi üretebiliyor olmanız lazım. Aksi durumda, Avrupa Birliği'nin yaşadığı bu problem ile karşı karşıya kalma riskiniz söz konusu. Bu çerçevede, alınabilecek uzun vadeli üç farklı aksiyondan bahsedebiliriz. İlk olarak, ülke sınırlarınız içerisinde olası enerji kaynaklarına yönelik kapsamlı bir araştırma faaliyeti sürdürmelisiniz. İkinci olarak, nükleer enerji projelerini arttırabilirsiniz. Böylece, kendi enerjinizi üretebilmeniz mümkün olabilecektir. Son olarak, yenilenebilir enerji yatırımlarını arttırabilirsiniz. Bu projeler sayesinde hem temiz enerji üretebilecek hem de ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi kendi imkanlarınızla elde edebilirsiniz. Böylece enerji bağımlılığı sorunu ile mücadele etmeniz çok daha kolay olacak.



## Medipol'ün ilk 'Jean Monnet Module Projesi' AB tarafından destekleniyor

İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler MYO Müdürü Doç. Dr. Rana Atabay Kuşçu koordinatörlüğünde yürütülen "Avrupa Yeşil Mutabakatı, Sürdürülebilir Ticaret ve Türkiye'nin Entegrasyonu" başlıklı proje, Avrupa Birliği tarafından destekleniyor. Kuşçu, üniversitemizin ilk Erasmus+ Jean Monnet Modülü Projesi ile AB Yeşil Mutabakatının ticaret politikalarına etkileri ve Türkiye ile AB arasındaki ilişkilerin derinlemesine bir analizini sunarak üniversitede müfredat geliştiriyor. Proje kapsamında açılan derslerde İşletme ve Yönetim Bilimleri

Fakültesi öğrencileri ulusal ve uluslararası akademisyenlerin katkılarıyla donatılmış müfredatta eğitimler görüyor. Derslere İstanbul Medipol Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa ve Bulgaristan Trakia University'den akademisyenler katkı sunuyor.

## Proje çevreci bir bakış kazandıracak

Projenin müfredatı kapsamında AB'nin yapısı ve işleyişine bir giriş sunulurken öğrenciler, AB Yeşil Mutabakatı, karbondan arındırma, uluslararası ticaret, piyasa

yakınsaması, net sıfır finans ve AB'nin çevre ve ticaretle ilgili politikalarına odaklanabilecek. EU-(TR)ADE, lisans öğrencileri için tasarlanan öğretim programına ek olarak çalıştaylar ve seminerler aracılığıyla akademisyenleri, sanayi ve uluslararası ticaretle ilgili kurumların temsilcilerini ve politika yapımcıları bir araya getirmeye başladı. EU-(TR)ADE kapsamında önerilen uygulamalar hem öğrenciler hem araştırmacılar üzerinde olumlu ve uzun süreli etkiler yaratacak. Dersler 2022 güz döneminde başlarken 2025'e kadar devam edecek.

Editörler: ZEYNEP ALTUN - HÜMEYRA ASYA FİDAN

# Prof. İpşirli Harem'e dair doğru bilinen yanlışları anlattı



Osmanlı Tarihi deyince ülkemizde ilk akla gelen isimlerden biri olan ve sosyal bilimler alanında 2018 Yılı Cumhurbaşkanlığı Kültür Sanat Büyük Ödülü'ne layık görülen Prof. Dr. Mehmet İpşirli, Harem-i Hümayun hakkında doğru bilinen yanlışları anlattı. İpşirli, "Harem'de bir merteye vardı. Hareme cariye olarak gelenler zamanla belli kademelere yükselir, en sonunda padişahın dikkatini çekenler padişahın eşi olabilirdi."

Harem kavramının Osmanlı ile başlamadığını Türk ve İslam Devletleri'nde de var olduğunu dile getiren İpşirli, şöyle dedi: "Harem, girilmesi belli kurallara bağlı olan bir mekân olduğu için bu ismi almıştır. Nitekim bizler de evlerimizi tarif ederken harem-selamlık gibi kavramlar kullanırız. Harem, sadece aile fertlerinin bulunduğu mekân anlamına gelirken selamlık ise misafirlere açık olan kısım demektir. Böyle bir kurumun elbette kendine özgü birçok yerleşmiş kuralı vardır."

Televizyon dizilerinde harem kavramının çok yanlış gösterildiğini vurgulayan İpşirli, "O dizilerde görüyoruz ki ne bir ölçü var ne bir sınır. Herkes istediği gibi geziyor. Ancak harem kesinlikle herkesin rahatça gezebildiği, keyif ve sefa sürdüğü bir yer değildi. Aksine bir kurallar manzumesi ve disiplin içermekteydi."

## "Haremdeki disipline uyamayanlar saraydan kovulurlardı"

Haremde günümüzdeki anlamıyla kurumsallaşma olduğunu vurgulayan Mehmet İpşirli, şöyle devam etti: "Haremde her şeyden öte düzenli bir hayat ve kurallar bütünü söz konusuydu. Sabah erken kalkılır ve işlere başlanırdı. Haremin gerek erkeklerden oluşan Enderun kısmında gerekse kadınların olduğu kısımda İslami kurallara çok hassasiyet gösterilirdi. Saraydaki disipline uyamayanlar derhal saraydan kovulurdu. Eğitim önemli bir yer teşkil etmekteydi. Bunun yanında cariyelerin ve Enderun'dakilerin görmeleri zorunlu olduğu dersleri vardı çünkü çoğu Türkçeyi ve İslamiyet'i bilmiyordu. Ancak dersler bununla sınırlı değildi. Aynı zamanda müzik, dikiş-nakış, sanat, resim ve edebiyat gibi dersler de alıyorlardı. Bu dersleri de gerçek anlamda İstanbul'un en kaliteli hocaları veriyordu."

## "Padişahın dikkatini çeken cariyeler eşi olabilirdi"

Saraydaki cariyelerin görevlerine ve sarayın işleyişine ilişkin bilgiler veren Mehmet İpşirli, ha-

remde her zaman için 350-400 cariye olduğunu söyledi. Fazla cariye bulunmasının beraberinde birçok yanlış soruyu ve yanlış cevabı getirdiğini dile getiren İpşirli şöyle dedi: "Topkapı Sarayı'nın harem dairesinde 400 oda vardı. Bu odalar metrekare olarak şu an içerisinde bulunduğumuz odaların yarısı kadar. Çoğu odanın penceresi yoktu, ışık alan koridorlara bakıyorlardı. Tüm bu odaların temizliği, haremden yaşayanların yemekleri içmeleri, mutfak işleri, çamaşırların yıkanması gibi çok yoğun işler vardı. İşte tüm bu cariyeler bu işleri görüyorlardı. Harem'i iki grupta incelemek lazım. Bir haremde sakinleri bir de haremde hizmetkarları vardı. Padişah, valide sultan, padişahın kızları, oğulları, eşi, ikballer-haseki dediğimiz vs. bunlar haremde sakinleri. Bir de hizmetkarlar vardı. Bunlar işte cariyeler, kalfalar... Orada da bir merteye vardı yani cariye olarak gelir ama yüksele yüksele belli kademeler kazanır en sonda eğer padişahın dikkatini çekmişse padişahın eşi olur daha sonra da padişahın annesi olabilir."

## "Cariyeler sere serpe sokaklarda yürüyemezdi"

Osmanlı döneminde cariyelerin dışarı çıkmasına, istedikleri gibi gülüp eğlenmelerine izin verilmediğini aktaran İpşirli, cariyelerin sadece şenlik zamanlarında bezlerle çevrili yollarda yürüyebildiğini ve bu şekilde dışarı çıkabildiğini aktardı. Cariyelerin sere serpe yollarda yürütmesine izin verilmediğini kaydeden İpşirli şöyle dedi: "Gülhane Parkı dediğimiz yer Topkapı Sarayı'nın bahçesi yani has bahçe. O has bahçede zaman zaman şenlikler oluyordu. Bu şenliklerin bile bakın en kritik noktası burasıdır. Şenlikler yapılacak zaman sokakları kamufle etmek için depolarda bezler bulunurdu. Bu büyük brandalarla haremde giriş kapısından şenlik alanına kadar tertibat kurulurdu. Cariyeler o dar alandan şenlik alanına gider, şenlik bitiminde gene o alandan hareme geri dönerdi. Düşünün, bahçede bile böyle

sere serpe yürümelerine bağırıp çağırılmalarına izin verilmiyordu. Yani disiplin çok fazlaydı."

## "Osmanlı'da kadınların rolü çok önemliydi"

Kadınların Osmanlı'daki yeri ve hükümdarlık tartışması hakkında da açıklamalarda bulunan İpşirli şöyle dedi: "İslam dünyasında da kadın hükümdarlar yer alıyordu ve İslamiyet bu durumdan olumlu bahsediyor. Elbette Osmanlı'da babadan oğula geçen bir saltanat anlayışı var ve kadınların hükümdarlığı söz konusu değil ancak kadınların yönetimde oldukça önemli rolleri vardı. Bugün bizim düşündüğümüz gibi, kitaplarda okuduğumuz ya da dizilerde izlediğimiz gibi kadınlar dört duvar arasında mahkûm değillerdi. Tam aksine toplum içinde inanılmaz görünürlerdi. Bunun en büyük kanıtı ise minyatürler. O günden bugüne kalan yaklaşık 5-6 bin minyatürü incelediğimizde iki minyatürden birinde kadın figürü görmek mümkün. Bundan daha güvenilir bir kaynak olarak

ise kadınların tutmuş oldukları defterler, mahkeme kayıtları var. Buna ek olarak padişah eşlerinin yaptırmış oldukları vakıflar kadınların güçlerini ortaya koymakta. 16. yüzyıl ortalarına kadar yapılmış olan 2 bin 500 tane vakfın 930 tanesini kadınlar kurmuştur. Bu bizlere hem kadınların ekonomik güce sahip olduklarını hem de bu ekonomik gücü diledikleri gibi kullanabileceklerini gösteriyor. Dolayısıyla gerçekten Osmanlı'da kadınların toplumdaki ağırlığı ve görünürlüğü oldukça fazlaydı."

## "Batı haremle ilgili bilinçli olarak yanlış imaj çiziyor"

Günümüzde harem kurumuna ilişkin yanlış bilinen doğruların kaynakların yetersizliği nedeniyle yaşandığı tartışmasına da açıklık getiren Mehmet İpşirli, "Aslında kaynaklara ulaşmak hiç zor değil. Son zamanlarda bunlar üzerinde ciddi çalışmalar yapıyor yerli ve yabancı olmak üzere. Hatta yabancılar bu konuları daha çok merak ediyor. Mesela Amerika-lı kadın bir meslektaşımız olan

Profesör Dr. Leslie Peirce, bu konudaki en güzel kitabı yazan kişi. Kitabın asıl ismi 'The Imperial Harem'dir. Türkçeye ise 'Harem-i Hümayun' olarak çevrilmiştir. Muhakkak alıp okunması gereken bir kaynak." dedi. Batı'da son dönemlerde akademik anlamda Harem'in birçok teze konu olduğunu dile getiren İpşirli, şöyle devam etti: "Tezleri incelediğimden içeriklerin normal hayata oranla abartılı olduğunu söyleyebilirim. 'Haremde süt banyoları vardı' gibi gerçeklikle uzaktan yakından alakası olmayan bilgiler veriyorlar. Onlar da öyle olmadıklarını biliyor ancak buna rağmen o şekilde yazıyorlar çünkü bu kaynakları daha sonra İngiltere'de Fransa'da kendilerini görevlendirenlere gösteriyorlar ve bundan bir karşılık alıyorlar. Dolayısıyla ne kadar ilgi çekici olursa onlar için de o kadar kazançlı oluyor. Peirce de kitabında bunu çok iyi açıklıyor. Burada batılı araştırmacıların bilinçli olarak yanlış imaj çizdiklerini söyleyebiliriz."



Arkadaşlarımız HümeYra Asya Fidan ve Zeynep Altun, Prof. Dr. Mehmet İpşirli ile Harem-i Hümayun hakkında konuştu.

Editör: HÜMEYRA ASYA FİDAN GAZETECİLİK 4

Sidney Lumet'in ilk uzun metraj denemesi olan '12 Öfkeli Adam', siyah beyaz renkte ve tek mekânda geçiyor.



"PEŞİN FİKİRLER, MUHAKEMESİZ HÜKÜMLERDİR!"

# 12 Öfkeli Adam incelemesi



Film özetle, 18 yaşındaki İspanyol bir gencin babasını birinci dereceden öldürmekten suçlu olup olmadığına karar vermekten sorumlu olan on iki adam hakkında geçiyor. 1957 Amerika'sını, karakterlerin psikolojik, sosyolojik ve dönemin toplumsal yapısını ele alarak anlatan film, mahkeme salonunda hâkimin, gerçekleri hayalden ayırmanın jüri üyelerinin görevi olduğunu belirtmesiyle başlıyor. Jüri, görünüşte oybirliğiyle gencin suçlu olduğuna karar vermişken, 8. jüri üyesinin bu karara karşı çıkmayla filmin seyri değişiyor ve ken-

dimizi adalet, ön yargı ve mutlak değişmezliğin kırılmasını sorgularken buluyoruz. Film, çeşitli karmaşık meseleleri ve kuramları ele alan pek çok temaya sahip olsa da en büyük çıkarımlardan biri şu: her şey mümkün! Filmin başında 8. jüri, sanığın suçsuz olma ihtimalini göz önünde bulundurarak, "Masum olabilir değil mi?" diyor. Sanığın suçlu olduğuna fazlasıyla inanmış 11 jüri üyesine karşı tek başına duran adamın, hepsini bu düşünceye ikna etmesi ve onların da gencin suçsuz olabileceğine inanmalarını sağlaması en başında imkânsız

gibi görünebilir. İzlerken kendinizi şunu düşünürken bulabilirsiniz, "Bu adamın kazanmasına ve hepsinin suçsuz oyu vermesine imkân yok." Ama 8. jüri üyesi Henry Fonda'nın da dediği gibi, "Bu mümkün, değil mi?"

## Kuramsal Yaklaşımlar

"Bir olay, bir düşünce veya herhangi bir şey için fikirlerimizi ve kararlarımızı neden değiştiririz?" sorusunun cevabını, filmin altında yatan kuramsal başlıklarla ve filmin bağlamıyla cevaplamak oldukça mümkün. Bunlardan birincisi ve en önem-

lisi, "Azınlık Etkisi" kavramıdır. Filmde 8. jüri üyesinin diğer üyelere mantıklı bir alternatif oluşturmasıyla, üyeler tek bir kişinin sözünün diğerlerini değiştiremeyeceği düşüncesiyle hareket ederken bu etki nedeniyle tüm jürinin görüşü değişir. İkinci kavram ise, ikna kuramının en önemli maddelerinden biri olan "Eşiğe Adım Atma" tekniğidir. Bu teknik bilinen en yaygın manipülasyon tekniğidir. Kısaca, başta küçük ve reddedilemeyecek bir ricada bulunup eşiğe adım attıktan sonra esas olarak gerçekleştirilmesi istenen büyük

ricanın devreye sokulmasıdır. 8. jüri üyesi de tam olarak bunu yapıp önce fikri yalnızca bir ihtimal olarak ortaya atıp sonrasında ikna etme sürecine girmiş ve başarılı olmuştur.

'12 Öfkeli Adam', sadece ilgi çekici olay örgüsüyle değil, aynı zamanda filmin içinde yatan önemli bilgelik ve hayat dersleriyle Sidney Lumet'in baş yapıtlarından olmayı başarıyor. Ön yargılarımızın ve düşüncelerimizin kırılmasını gözler önüne seren film, Voltaire'in bir sözünü anımsatıyor, "Peşin fikirler, muhakemesiz hükümlerdir..."

## 2022 Nobel Ödülü'nü kazanan Annie Ernaux ve eserlerine bakış

1940 yılında Normandiya'da dünyaya gelen Fransız yazar Annie Ernaux, bu yıl düzenlenen Nobel Edebiyat Ödülü'ne layık görüldü. İsveç Kraliyet Bilimler Akademisinde düzenlenen basın toplantısında, ödülün, "kişisel hafızanın köklerini, yabancılaşmalarını ve kolektif kısıtlamalarını ortaya çıkarmadaki cesareti ve klinik duyarlılığı için" Annie Ernaux'a verildiği belirtildi. Ernaux'un, yazılarında cinsiyet, dil ve sınıf açısından güçlü eşitsizliklerin damgasını vurduğu bir yaşamı tutarlı bir şekilde ve farklı açılardan incelediği dikkat çekiyor. Yazarlık yolunda uzun ve zorlu yollardan

geçen Ernaux, kendi çocukluğunu da "yoksul ama hırslı" olarak tanımlıyor. Kişisel deneyimleri üzerinden sınıf atlama, evlilik, kadın özgürlüğü, hastalık, yaşlılık ve ölüm gibi hayatın içinden tüm meseleleri ele alarak okuyucuya toplumsal bir bakış açısı sunuyor. Yazının özgürleştirici gücüne inanan Ernaux'un okumanız gereken Türkçeye çevrilmiş birkaç eseri;

- ▶ La Place (Babamın Yeri)
- ▶ Les Armoires Vides (Boş Dolaplar)
- ▶ L'Événement (Kürtaj)
- ▶ The Years (Yıllar)
- ▶ Simple Passion (Yalın Tutku)



## Stanley Kubrick İstanbul Sinema Müzesi'nde!

Başyapıtların yaratıcısı olarak sinema tarihinde çığır açmış olan ünlü yönetmen Stanley Kubrick hakkında bugüne kadar yapılmış en kapsamlı sergi İstanbul Sinema Müzesi'ne konuk oluyor. New Yorklu yönetmen Stanley Kubrick'in tüm çalışmalarına kronolojik bir bakış açısı sunan sergi, ziyaretçilere Kubrick'in sıra dışı dünyasına yakından tanıklık etme fırsatı sunuyor. Kubrick'in çoğu yayınlanmamış belge, obje, taslak, senaryo, kamera, lens ve orijinal kostümleriyle sanatçının sinema kariyerine derinlemesine bir bakış açısı sunuyor. İstanbul Sinema Müzesi'nin sergiye özel

tasarladığı 3. ve 4. katlarında bulunan özel efektler, modeller ve etkileşimli alanlarla sanatçının mekân ve sinema bağlamındaki yaratıcılığı gerçeğe en yakın şekilde gözler önüne seriliyor. Kubrick'in 1940'larda Look magazin dergisiyle başlayan fotoğraf serüveninden son filmi Eyes Wide Shut'a kadar toplamda 16 filmini kronolojik bir sunumla sanat severlerle buluşturan sergi, sanatçının hiç çekilmemiş veya başka yönetmenler tarafından çekilen 'Yapay Zekâ', 'Napoleon' ve 'Savaş Zamanı Yalanları' projelerini de ilk kez İstanbul izleyicisiyle bir araya getiriyor. Orijinalinin İspanya Madrid'de Kubrick'e özel bir binada gösterildiği sergi, İstanbul'da 1 Mart 2023 tarihine kadar ziyaretçilerini ağırlamaya devam edecek.

Editörler: NAGEHAN ALİOĞLU - CANSU AKPINAR İÇ MİMARLIK VE ÇEVRE TASARIMI 4



Fotoğraflar: Leyla Karatayeva

# Kampüs modası

Pandemi sonrası her alanda olduğu gibi giyinme alışkanlıklarımızda da köklü değişiklikler oldu. Evde, yani en rahat hissettiğimiz yerde derslere girmeye ve sınavlarımızı olmaya alıştık. Fakat normalleşmeye başladığımız bugünlerde evimizin yerini üniversite, odalarımızın da yerini derslikler aldı. Öyleyse şimdi buna göre giyinme zamanı!

Pandemi sonrası özgün eğitimin başlamasıyla "bugün ne giysem" sorusu tekrardan gündeme geldi. Geçtiğimiz aylarda düzenlenen moda haftalarında da bu konu ele alındı. Gucci ve Vakkı gibi gözde markalar kampüs modasını öne çıkararak tasarımlarda bulundular. Oldukça renkli ve farklı parçaların bir araya gelmesiyle oluşturulan tasarımlar akıllara 90'lar modasını getirdi. Geçtiğimiz yıllarda çok kullanılan dar kesim pantolonlar yerini bol kesimlere bıraktı. Öğrenci

dediğimizde rahat kullanımlarıyla akıllara gelen sweatler de renkli tasarımlarıyla bu yılın kampüs modasına eşlik ediyor. Tenniscore trendi yerini yavaş yavaş collegecore'a bırakıyor. Pileli etekler kolejli bir karakter kazanırken uzun ve oversize bir trençkot modelleriyle kampüste, stilinize rahatlığı ekleyebilirsiniz. Hemen her kıyafetle sık bir görünüme ulaşan trençkotlar üniversite ortamınıza sizden farklı bir hava yansıtabilir. Geçmişten günümüze kadar korunan algısı-

la spor, casual kombinlerin yanı sıra bazı klasik stillerin de kuytu köşesinde bulunmak isteyebilir. Öte yandan absürt gelen renkleri bile taşımaktan çekinmeyen bu parçalar denim kıyafetlerle bir araya gelmekten de hiç çekinmedi. Siz de bu dönemde sonbahar/kışı andıran tonlarla üniversite kombini oluşturabilirsiniz. En varsity ceketler ve loafer ayakkabılar gardırobunuzun başköşesine yerleşmek için sırada bekliyor. Kahvenizi ve laptop'unuzu alıp sizi merdivenlerde poz vermeye ikna

edecek, kampüse dönüşün sinyallerini veren kombin önerilerimizle devam edelim. Bir diğer kampüs dikkat çekenlerinde takım kıyafetler bulunuyor. Modaya düşkün genç kızların mutlaka gardıroplarında bulunması gereken takım kıyafetlerin tadını kampüs hayatınızda da çıkarabilirsiniz. Kombinlerinizi oluştururken ne

giyeceğim derdi bırakmayan bu parçalar monokrom ya da ton sür ton tercihlerle veya zıt bir renkle kullanacağınız şal size ayrıcalık katabilir. Bunun yanı sıra iddialı bir görünüme ulaşmak için kısa topuklu botlar ya da rahatlığın sembolü spor ayakkabılarla takımınızı canlandırmakta üstünüze yok.

# Bütçe dostu kapsül

Kapsül dolap terimini son zamanlarda sıklıkla duyduğunuza eminiz. Peki nedir bu kapsül dolap? 1970'lerde ilk defa Londra'da Susie Faux tarafından ortaya çıkartılan bu terim modası geçmeyen parçalarla dolabınızı oluşturmayı amaçlıyor. Günümüzde hızla tüketilen moda sektörünün kurtarıcı akımı olarak düşünülür. Kapsül dolap "bugün ne giysem" sorusunu ortadan kaldırmayı hedefliyor. Bu şekilde zamandan tasarruf etmiş oluyoruz. İşin bir de ekonomik boyutu bulunuyor. Artan kıyafet ücretleri, sürekli değişen moda parçaları cepleri de

bir hayli yıpratıyor. Satın aldığınız her bir parçanın dolabınızdaki diğer parçalarla uyumlu olması farklı kombinler oluşturmanızı bu şekilde de paradan tasarruf etmenizi sağlayabiliyor. Bu iki neden bile kapsül dolabı tercih etmeniz için sizi etkileyebilir. Ekranlarda sıkça gördüğümüz yüzlerden Mark Zuckerberg, Barack Obama, Acun Ilıcalı, Cem Yılmaz gibi popüler isimler de kapsül dolabı tercih ediyor. Kapsül dolap oluşturulurken en önemli aşamalardan biri de periyot belirlemek. 3 ya da 6 aylık periyotlar içerisinde belirlenen parçalar haricinde kıyafet kullanı-

mı yapılmamaya çalışılmalı. Örneğin 6 ay için belirlenen 33 temel parça önerilir. Büyük bir giyinme odasıyla bu akıma katılamayacağınızı bilmelisiniz. İçinde bulunduğumuz sonbahar kış sezonu için kullanabileceğiniz kapsül dolap önerilerini sizler için derledik. Siyah bir kaban edinmeniz tüm kombinlerinizin en büyük kurtarıcısı olacaktır. Bir diğer önerimiz toprak tonlarında bir trençkot. Siyah ve güzel bir mavi kotu da dolabınıza eklemeyi unutmayın. Basic tişört, beyaz bir spor ayakkabı, siyah bot ve deri bir ceketle ana parçalarınızı oluşturabilirsiniz.



## Osmanlı Sultanı Hürrem

Renkli hayatı ile efsaneleşmiş; entrikaları, zekâsı, cesareti ve ihtiraslarıyla ün salmış bir sultandır Hürrem. Hayatı romanlara, tiyatro oyunlarına, opera eserlerine konu oldu. Siyasette ve devlet işlerinde aktif rol oynayarak, Osmanlı İmparatorluğu'nda "kadınlar saltanatı" denilen devri başlattığı rivayet edilir. Bunun yanında, Osmanlı tarihinin en güçlü ve etkili kadın sultanlarından birisi olarak kabul ediliyor. O dönemin Avrupa elçileri tarafından kızıl saçlı, yeşil gözlü ve beyaz tenli olduğu vurgulandı. Eşi Kanuni Sultan Süleyman'ın da kendisine yazdığı gazel ve şiirlerden de bu anlaşılıyor. Kendisi adına çizilen portreler tamamen ressamların hayal ürünü olup, gerçeği yansıtmıyor. Bunun yanında Osmanlı

İmparatorluğu'nda adına en çok portre yapılmış sultandır. Osmanlı döneminin İstanbul'unda giyim kuşam köklü bir geleneğe ve imparatorluğun geneli ile ortak bir yapıya sahiptir. Osmanlı giyim kuşamında temel belirleyici İslami esaslar olmakla birlikte, Bizans ve Yakın Doğu mirasının etkilerini de dikkate almak gerekir. Aynı şekilde zamanın akışı içerisinde önemli değişimler olmuş. Batı etkisi başta olmak üzere, bu değişimin etkili ve en görünür şekilde yansımaları kıyafette tezahür etti. Osmanlı giyim kuşamının estetik ve zenginliğinin yansımasında merkezî ve öncü rolüyle seçkin bir yer edindi. Kılık kıyafette tekdüzeliğin yaşanmadığı dönemlerde de bütün renklerin, şekillerin ve farkların sergilenmediği bir merkez hâline geldi.





# Nedir bu anksiyete?

Halk arasında bilinen adıyla kaygı bozukluğu yani anksiyete, özellikle son yıllarda büyük bir artış yaşayarak dünyanın en yaygın mental hastalığı hâline geldi. Peki anksiyete nedir, ne gibi yöntemlerle tedavi edilir?



Psikolojide anksiyete olarak bilinen kaygı; tehlikeli durumlarda "vücuda meydan okumaya hazır olması gerektiğini haber veren" sinyaldir. Sebebi tam olarak bilinmese de genellikle travmatik olaylar, sağlık sorunları ve kalıtsal faktörlerin bu duygu bozukluğunu tetikleyebildiği görülüyor. Anksiyetesi olan kişiler endişeyi yoğun bir şekilde hissettiğinin farkındadır fakat bu duygu durumuna engel olamaz ve kendilerini sakinleştiremezler.

Bu seviyeye gelindiğinde tedavi olmak sağlıklı yaşamı devam ettirebilmek için gereklidir. Peki bu hastalığın yaygın görünen belirtileri nelerdir?

- ▶ Özgüvensiz ve değersiz olduğunu düşünmek
- ▶ Çevreden kopmak, kaçmak istemek
- ▶ Uyku bozuklukları
- ▶ Sürekli ağlama isteği
- ▶ Üzüntülü durumlara yoğunlaşmak

Anksiyete bozukluğu olan kişiler yaşamdaki muhtemel tehlikelere ve kötü sonuçlara odaklanırlar. Olumsuz düşünme hâli onlarda sürekli ve bu düşüncelerin önüne geçmeyi sıklıkla başaramazlar. Psikolojik destek almak bu noktada kişilerin kendini iyi hissetmesi ve günlük yaşamda baş edemedikleri sorunlar konusunda faydalı bir yöntemdir. Anksiyete sürecinde kullanılan ve işe yararlığı bilimsel çalışmalarla kanıtlanan bazı terapi yöntemleri:

**Bilişsel davranışçı terapi:** Kısaca BDT olarak adlandırılır. Kişinin korktuğu, kaygılandığı durumlarda zihninden geçen düşünceleri tespit ederek bu düşünceleri değiştirmek, olumsuz olan duyguların şiddetini azaltmak ve davranışların değişikliği sağlanması amaçlanır.

**Şema terapi:** Jeffrey Young tarafından geliştirilen bu yöntem, farklı ruhsal sorunların tedavisinde kullanılan etkili bir yaklaşımdır. Bu terapi temel duygusal ihtiyaç-

larımızı anlamak ve bu ihtiyaçlarımızı karşılayabilmemiz için yollar öğretmeyi hedefler. Geçmiş dönemlerde temel duygusal ihtiyaçları karşılanmayan yetişkinlere bu ihtiyaçları nasıl karşılayacakları konusunda yardımcı olur.

**Act terapi:** Bu terapi yaşamdaki negatif durum, düşünce, duygu ve olayları kabul etmeyi sağlar. Zorlu durumlardan düşüncel olarak kaçmaya çalışmak yerine bu düşünceyi kabul etmeyi ve kişilerin mental esnekliğini artırmalarına yardımcı olduğunu savunur.

Gelelim bilimsel tedavi yöntemlerinin yanı sıra biraz daha geleneksel ve kişilere göre gelişen rahatlatıcı yöntemlere. Örneğin müzik ruhumuzun gıdası olarak kabul edilir. Akıl ve vücut sağlığının tedavisinde kullanılan en etkili yöntemlerden biridir. Müzik ile tedavi yöntemlerinden biri de anksiyete için kullanılıyor. Mindlab enstitüsü ile çalışan Dr. Lewis-Hodgson yaptığı çalışmada şarkıların kalp atışı, nefes ve kan basıncını olumlu yönde etkilediğini gözlemledi ve kaygıyı yüzde 65'e kadar azaltan bir şarkı listesi yayınladı.

## Anksiyeteyi hafifleten birkaç şarkı

- ▶ All Saints  
Pure Shores
- ▶ Mozart  
Canzonetta Sull'aria
- ▶ Coldplay  
Strawberry Swing
- ▶ Enya  
Watermark
- ▶ DJ Shah  
Mellomaniac
- ▶ Marconi Union  
Weightless

## Baş düşmanımız: stres

Stres herkesi olumsuz etkileyen bir faktör. Eğitim sistemi, öğrencilerin başarılı oldukları şartlarda iyi bir öğrenim göreceği koşulunu sunduğu için bu durum öğrencilerde yoğun gelecek kaygısı yaratıyor. Ne kadar başarılı olurlarsa o kadar iyi, ne kadar başarısız olurlarsa da o kadar kötü hissediyorlar. Ayrıca bireysel olarak yaşadıkları stresten çok ailelerin çocuktan

beklentileri de bireyi "başarılı olmalıyım yoksa ailem memnun olmaz" baskısına sokuyor. Ülkemizde üniversiteye giriş sınavının algılanan ve bilinen önemi, yüksek çaba baskısı nedeniyle tüm aile bireylerinin ruhsal durumuna ve dengesine zarar verme potansiyeline sahip. Bu sebeple öncelikle aile bireyleri kendi kaygısını ve heyecanını kontrol edip çocuğuna destek olmalı, çocuklarına olan sevgilerinin bir sınavın sonucuyla doğru orantılı değişmeyeceğini göstermeleri gerekir. Stres altında olan bireyin kafasını başka aktivitelerle dağıtmak, sosyal ortamlara dahil etmek onun stresini azaltmanıza yardımcı olur. Fakat stres sebebi bundan bağımsızsa ve bireye zarar veriyorsa profesyonel yardım almak ve çocuğunuzu buna teşvik etmek yararınıza olur.



## Pandeminin getirdiği ruhsal sıkıntılar

COVID-19 pandemisi dünya genelinde nüfusun büyük bir kısmında çeşitli ruhsal sıkıntılara yol açtı. Pandeminin yeni ruhsal sorunlara yol açtığı gibi önceden var olan bozuklukların da şiddetlenmesine sebep olduğu hatta toplumdaki bireylerin hasta insanları suçlayıcı tavır yürüttükleri

de gözlemlendi. COVID-19 pandemisinin insanların ruh sağlığı üzerindeki etkilerini Banerjee şu şekilde özetledi:

- ▶ Daha önceden bir bulaşıcı hastalık salgını yaşayanlarda yeni bir salgın yaşama korkusu
- ▶ Evden çıkma ile ilgili korkular
- ▶ Öksürme ve hapsirme gibi

semptomları olan kişilere karşı yadırgama

▶ Her türlü medya platformunun etkisi ile büyüyen panik etkisi ve psikolojik stres

Yapılan araştırmalara göre etkilenenler arasında üst sırayı 18-30 yaş arası gençler alıyor. Pandemi süresince okullara uzaktan eğitimle katılmak, arkadaş çevresiyle sosyalleşememek ve uzun süren hastalık kaygısı gençlerde yukarıda belirtildiği gibi ruhsal sıkıntılara sebep oldu. Pandemiye ek olarak koronavirus hastalığını kapmış olan bireylerin 14 gün boyunca odada karantinada yalnız kalması da yalnızlaşma ve umutsuzluk duygusunun artmasına neden oldu. Karantinada moralini yüksek tutan ve umudunu yitirmeyen kişilerin hastalığı daha kolay atlattığı görüldü. Pandemiden bizlere kalan bazı ruhsal sıkıntılar olsa da bu evreyi atlatıp eski günlerimize dönmemiz bize bekleşimimizin bir sonu olduğunu gösterdi.

# Türkiye'de kışın gezilecek yerler

Balonların görsel şovunu izleyeceğiniz Kapadokya, dünyada nadir bulunan kristal kar tanelerinin düştüğü yer Sarıkamış; sessizliğin hüküm sürdüğü Abant... Gelin, Türkiye'nin en güzel 10 kış şehrini birlikte inceleyelim.

## 1 Doğu Ekspresi ile Kars'a git

Tartışmasız Türkiye'nin en meşhur kış rotası Doğu Ekspresi ile Kars'a gitmek. Doğu Ekspresi çok başka bir deneyim. Özellikle yoldaki kar manzaraları. Her yıl milyonlarca insanın bilet bulmak için sıraya girdiği ve 25-30 saat sürecek olan trenle Ankara - Kars yolculuğu macerasına çıkmak istemelerinin bir nedeni olmalı! Yolculuk boyunca manzaranız eşsiz, karla kaplı muhteşem yol manzaraları. Kars'a kadar gelmişken başka nereye gidilir: Mutlaka Sarıkamış'a da uğrayıp kayak yapabilirsiniz. Vaktiniz olursa, Ağrı Doğubayazıt'a gidip İshak Paşa Sarayı'nı görebilirsiniz.

## 2 Kapadokya - Nevşehir

Bir şehir her mevsim güzel olur mu? Kapadokya ise olur! Bembeyaz karların altında kalan, 60 milyon yıl önce volkanik dağlardan püsküren lavlardan oluşmuş "Peri Bacalarının" bulunduğu eşsiz manzara nasıl tarif edilir bilmiyorum. Gittiğinizde Ürgüp-Göreme-Avanos bölgelerini gezer, mutlaka ya gün doğumu ya da gün batımı anına denk getirecek şekilde bölgeyi keşfe çıkarınız. Hele bir de şöminesi olan bir yerde keyif yaparsanız harika olur. Testi kebabı ve çömlük fasulyesini mutlaka tadın. Kapadokya'ya kadar gitmişken Aksaray'daki İhlara Vadisi'ni gezmeyi, vaktiniz varsa Kayseri'ye uğramayı da unutmayın.

## 3 Yedigöller - Bolu

Genelde sonbaharın rotasıdır Yedigöller ancak siz bir de karlar altındaki eşsiz manzarasını deneyimleyin. Her mevsim güzel olan bir yer, elbette ki kar yağdıktan sonra daha da bir güzel olur. İnsanın köşeye oturup Yedigöller'in güzelliğini resmedesi gelir. İnsanı kendine aşık eder, hiç dönmek istemezsin. Sabah ormanlarında yürü, koş, ter at. İçinden geldiğince bağır. Özgürlüğün ve doğanın tadını çıkar.

## 4 Sarıkamış - Kars

Türkiye'nin en doğusu, en yüksek toprakları, karın en çok düştüğü ve en uzun kaldığı yer, en en en... Sarıkamış Kayak Merkezi'nin en büyük özelliği, benzerinin Alpler'de bulunan kristal kar yapısı. 2 bin 800 rakımlı olan bölge sarıçam ağaçları ile kaplı. Sarıkamış'a kadar gelmişken Çıldır Gölü'nü ve Ani Harabelerini görmeden dönmek olmaz.

## 5 Uludağ - Bursa

Tarihi, kültürü ve mimari dokusu ile yaz kış en gözde yerlerden biri olan Bursa'nın bir de incisi var: Uludağ. Kayak severlerin uğrak noktası olan Uludağ, aynı zamanda sırf kafa dinleyip, doğada vakit geçirmek isteyenler için de İstanbul'a en yakın kaçış rotalarından biri. Bursa'ya gidenler Cumalıkızık,



Suuçtu Şelalesi ve Tirilye'ye uğramadan, Bursa kebabı diye de bilinen iskenderi yerinde yemeden dönmemel!

## 6 Palandöken - Erzurum

Erzurum yılın neredeyse yarısında karla kaplı olan ve karakışta sıcaklığın -30 derecesini gördüğü bir il. Rakımın daha da yükseldiği Erzurum'da kış aylarının en güzel yanı, Palandöken Kayak Merkezi'nin şehir merkezine 10 dakika uzaklıkta bulunması. Gün içinde Palandöken'de kayak yapıp geceyi Erzurum'daki evinizde ya da misafirsiz konaklayacağınız yerde geçirmeniz mümkün. Gelmişken çağ kebabı yemeyi ve soba kazanımı andıran devasa semaverlerde bol bol çay içmeyi unutmayın!



## 7 Abant - Bolu

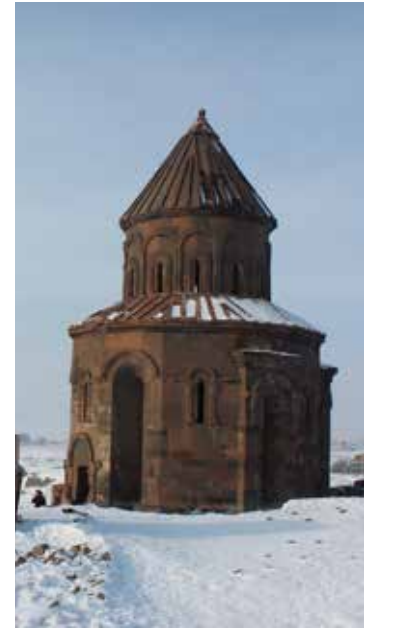
Bolu-Abant Gölü, sadece kış mevsiminde değil dört mevsim görülmesi gereken huzur verici yerlerden. Çam ağaçlarının sarmaladığı Abant Gölü'nü faytonla ya da at sırtında turlamak en sevilen aktivitelerden biri. İlkbahar ve yazın yemyeşil, sonbaharda dökülen yapraklarla sarı, kışın ise yağın kar taneleri ile kartpostal

gibi manzara Abant'ı öne çıkarır. Abant'a otoyoldan gidenlere tavsiyem; dönüşte Mudurnu, Göynük, Taraklı rotasını takip edin!

## 8 Ilgaz - Çankırı

Orta ve Batı Karadeniz'in en güzel şehirlerinden biri olan Kastamonu, ülkemizin en güzel ormanlarından biri olan Ilgazlara da ev sahipliği yapıyor. Ilgaz Kayak tesisleri, Kastamonu - Çankırı arasında yer alıyor. Aralık-Nisan ayları arasında hizmet veren tesis, 2 bin 850 metre yükseklikte, köknar ve çam ağaçlarının arasında, Ilgaz Millî Parkı içerisinde yer alıyor. Ilgaz'a gelmişken Kastamonu kent merkezini ve Devrez Vadisi'ni gezmeyi unutmayın!

Palandöken Kayak Merkezi, Erzurum (Üstte). Çamlıhemşin, Rize (Solda). Ani Harabeleri, Kars (Altta).



## 9 Kayseri - Erciyes

Kış tatili turlarını planlarken listenize Kayseri de eklenmeli. Şehir merkezine 25 kilometre mesafede bulunan Erciyes Kayak Merkezi, pek çok otel ve aparto ev sahipliği yapıyor. Sucuk ve pastırma ile harika mangal partileri yapmak da cabası.

## 10 Ayder Yaylası - Rize

Kışın illa kayak yapmak zorunda mıyız? Elbette hayır! O zaman Doğu Karadeniz tam size göre. Rize'nin meşhur Ayder Yaylası'nda kavurma, muhlama ve Karadeniz çayı eşliğinde enfes bir kahvaltının ardından, tertemiz yayla havasında doğa yürüyüşü yapabilirsiniz. Gitmişken Karadeniz mutfağının kendine has lezzetlerinden mısır kemeği, sütlaç, turşu kavurması, pide, kuru fasulye, lahana sarmasını tatmayı ihmal etmeyin.



# Araç lastiğinden gastronomiye: Michelin Yıldızı

Michelin rehberi, dünyadaki şeflerin yer alabilmek adına büyük emek sarf ettiği en önemli değerlendirme sistemi olarak biliniyor. Peki araç lastiği markası olan Michelin, gastronomi dünyasında bu prestije nasıl sahip oldu? Kitlelerin restorana gitme tercihlerini etkileyen Michelin Yıldızlarında hangi kriterlere bakılıyor?

Michelin şirketi, 28 Mayıs 1888 yılında Fransız kardeşler Édouard ve André Michelin tarafından araç lastiği üreten bir marka olarak kuruldu. Ancak ilerleyen zamanlarda satışların düşmesi üzerine Michelin kardeşler, problemi ortadan kaldırmak için beyin fırtınası yapmaya başladılar. Fransa'daki araba sahipleri için ülkenin en iyi restoranlarını içeren bir rehber hazırlama fikri böyle-

ce ortaya çıktı. Rehber sayesinde araç sahiplerinin bu restoranları deneyimlemek için yola çıkmaları gerekecekti. Rehberin ilk ücretsiz baskısı dağıtıldıktan sonra yeni listelerin eklenmesi ve reklamların kaldırılmasıyla giderek daha da popülerleşmeye başladı. Michelin kardeşler, 1926 yılında restoranların değerlendirilmesi için bağımsız bir müfettiş ekibi kurdu ve bu müfettişler tarafından beğenilen

restoranlara ödül olarak Michelin Yıldızları verilmeye başlandı. Başlangıçta tek yıldız olarak başlasa da beş yıl sonra sıfır, bir, iki ve üç şeklinde bir hiyerarşi getirildi. Michelin Yıldızları öyle önemli bir hâl aldı ki; bir restoranın yıldız kazanması restorana global bir ün ve prestij kazandırırken, yıldız kaybetmek restoranın marka değerinin ciddi derecede düşmesine neden olmaya başladı.

## Michelin Yıldızları hangi kriterlere göre veriliyor?

Bağımsız müfettiş ekibi; restoranın kullandığı malzemelerin kalitesi, menü-fiyat dengesi, pişirme teknikleri, tatların birbiri ile uyumu, yaratıcı yemek sunumu, şeflerin karakterinin restorana yansımaları, mekânın hijyeni ve hizmet kalitesi gibi kriterleri göz önünde bulundurur. Bu kriterleri inceleyen müfettişler restoranlara toplamda üç yıldız verebiliyor.

► **Bir Michelin Yıldızı:** Yemekler kaliteli malzemelerle, yüksek standartlar ile hazırlanıyorsa restorana bir Michelin Yıldızı verilir.

► **İki Michelin Yıldızı:** Yaratıcı yemeklerde şefin kişiliği ve yetenekleri belli oluyorsa iki Michelin Yıldızı verilir.

► **Üç Michelin Yıldızı:** Yetenekleri ve kişilikleriyle alanın en üst seviyelerine gelmiş şeflerin menüleri artık bir sanat formu olmuş ise üç Michelin Yıldızı verilir.

## Michelin Yıldızlarına sahip Türk restoranlar

Michelin Rehberi, İstanbul'un ilk restoran seçkisi lansmanını Zorlu Performans Sanatlar Merkezi'nde gerçekleştirdi. Toplamda 53 restoranın yer aldığı seçkide TURK Fatih Tutak 2 Michelin Yıldızına layık görüldü. Neolokal, Nicole, Mikla ve Araka restoranları ise 1 Michelin Yıldızı aldı.

## Kışın vazgeçilmezi: boza

Kafelerde balkabaklı kahveler menüye girdiğinde nasıl sonbaharın geldiğini anlıyorsak, akşamları sokaklarda duyduğumuz "Boza" sesleri de kış mevsiminin geldiğinin habercisidir. Peki, sıcak evinizde kendi bozanızı yapmaya ne dersiniz? İşte evde boza yapımı tarifi:

### Malzemeler

- 2 su bardağı kalın bulgur
- ½ su bardağı pirinç
- 6 su bardağı su
- Maya karışımı için:
- 1 tatlı kaşığı yaş maya
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 1 su bardağı ılık süt
- Kıvamı için:
- 1 su bardağı toz şeker
- 5 su bardağı su

### Servis için

- 1 su bardağı leblebi
- 1 yemek kaşığı tarçın

Kalın bulgur ve pirincinizi bol su ile yıkadıktan sonra derin bir tencereye koyun. Suyunu ekleyin ve orta ateşte iyice yumuşayana kadar kaynatın. Daha sonra suyunu süzüp ince delikli bir süzgeçten geçirin. Posa kısmını atabilirsiniz. Elinizde kalan bulgur lapasını oda sıcaklığında soğumaya bırakın. Maya karışımınız için ılık süt, yaş maya ve toz şekeri bir kaptaki karıştırın. Soğuduktan sonra lapanızı büyük bir tencereye koyun. Maya karışımınız ile karıştırın ve kapağı kapalı halde, güneş görmeyen bir yerde 1 gün bekletin. Mayalanması için ara kapağını açıp hava aldırın. Daha sonra toz şekeri ve suyu azar azar ekleyip kıvamını ayarlayın. Buzdolabında biraz beklettikten sonra leblebi ve tarçın ile son dokunuşları yapabilirsiniz. Afiyet olsun!



## Gıda israfı her geçen gün artıyor!

Fazla Gıda'nın CEO'su Olcay Silahlı, gıda israfı konusunda açıklamalarda bulundu. Olcay Silahlı yaptığı açıklamada Dünya genelinde yılda 1,3 milyar ton, Türkiye genelinde ise yılda yaklaşık 26 milyon ton gıdanın israf edildiğinin altını çizerek "Dünya nüfusunun %10'u açken gezegenimizde üretilen her üç gıdadan biri israf ediliyor. Türkiye'de kişi başına israf edilen domates miktarı yıllık 570 kg. İsrat edilen gıdanın ekolojik, finansal-sosyal boyutu ve etkileri var; bu etki alanlarına bütünsel bakmamız lazım. İklim krizinin en büyük tetikleyicisi artan karbon salımı miktarı. Dünya genelindeki karbon emisyon oranına baktığımızda %8'inin gıda kaybı ve israfından kaynaklandığını görüyoruz. Türkiye, küresel ölçekte kişi başı israf edilen ortalama gıda

miktarı konusunda ilk sıralarda yer alıyor." dedi. Bu durumun devam etmesi hâlinde kritik sonuçlar doğacağını belirten Silahlı, 30 yıldan daha kısa bir sürede tüketilecek gıda bile bulamayacağımızı söyledi. Olcay Silahlı "Topluma düşen rolü tanımlarken iki kritik nokta çıkıyor karşımıza. Birincisi, atığımız kabul etmek. İkincisi, atığı önlemek ve kaynağında azaltmak." sözleriyle bu konuda herkese büyük bir sorumluluk düştüğüne vurgu yaparak; planlı alışveriş, doğru saklama koşulları, yeteri kadar pişirme ve porsiyonların gözden geçirilmesi, fazla olanın tekrar değerlendirilmesi veya dayanışma kültüründe paylaşılması, değerlendiremeyecek ürünlerin kompost yapılarak gübre olarak kullanılması gibi çözüm önerilerinde bulundu.

# Tangocular 36 yıl sonra şampiyon

2022 FIFA Dünya Kupası finalinde Fransa'yı penaltılar sonucunda mağlup eden Arjantin, 36 yıl aradan sonra dünya şampiyonu oldu. Arjantin kaptanı Lionel Messi en büyük rüyasını da gerçekleştirmiş oldu.

Katar'da düzenlenen 2022 FIFA Dünya Kupası'nı finalde Fransa'yı normal süresi 2-2, uzatmaları 3-3 biten maçta penaltılarla 4-2 yenen Arjantin kazandı. Arjantin böylece 1978 ve 1986'dan sonra üçüncü kez futbolda dünya şampiyonu oldu. Teknik direktör Lionel Scaloni yönetimindeki Arjantin, C Grubu'nun ilk maçında Suudi Arabistan'a 2-1 yenilerek turnuvaya küçük bir şok ile başlarken ardından Meksika ve Polonya'yı 2-0'la geçerek grubu lider tamamlamayı başardı. Tangocular, son 16 turunda Avustralya'yı 2-1, çeyrek finalde Hollanda'yı penaltılarla 4-3, yarı finalde ise Hırvatistan'ı 3-0'la geçerek finale yükseldi. Katar 2022 finali Arjantin - Fransa arasında Lusail Stadyumu'nda yaklaşık 90 bin kişinin önünde oynandı. Lionel Messi, Angel Di



Maria'nın düşürülmesiyle kazanılan penaltıyı 23. dakikada gole çevirdi ve Arjantin'i 1-0 öne geçirdi. Messi bu golle, Dünya Kupası tarihinde finallerin tüm aşamalarında

gol atan ilk futbolcu oldu. Arjantin, 36. dakikada Messi'nin asisti ve Di Maria'nın golüyle farkı ikiye çıkardı. İlk yarı, Arjantin'in 2-0 üstünlüğüyle tamamlandı. Kolo

Muani, yaptırdığı penaltıyla Fransa'ya umut verdi. 80. dakikada penaltıyı gole çeviren Kylian Mbappe, gol-den bir dakika sonra yeniden fileleri havalandırdı ve Fransa beraberliği getirdi. Maçın normal süresi 2-2 sonuçlandı. Arjantin, 108. dakikada Messi'nin golüyle 3-2 öne geçti. Ancak maçın normal süresinde olduğu gibi uzatmalarda da pes etmeyen Fransa, 118. dakikada yine Mbappe'nin penaltı golüyle yeniden eşitliği sağladı ve maç penaltılara kaldı. Penaltı atışları sonucunda Dünya Kupası'nda mutlu sona Arjantin ulaştı. Katar'da 7 gol atan Messi, toplam 13 golle Pele'yi de geçerek Dünya Kupası tarihinde en çok gol atan beş futbolcudan biri olurken Fransız yıldız Mbappe ise 8 golle turnuvanın gol kralı oldu.

Lionel Messi, Arjantin Milli Takımı ile kariyerinin ilk Dünya Kupası'nı kazanmayı başardı.

## Kısa kısa...

### Basketbolda kupa Medipol'ün

► İstanbul Medipol Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenen 3x3 Basketbol Turnuvasını erkeklerde İstanbul Medipol Üniversitesi, kadınlarda ise Kadir Has Üniversitesi kazandı. Kavacak Güney Kampüs Spor Tesislerinde düzenlenen turnuvaya üniversitemizin yanı sıra Türk-Alman Üniversitesi, İstanbul Teknik Üniversitesi ve Kadir Has Üniversitesi katıldı.

### Adem Asil dünya şampiyonu

► Milli sporcu Adem Asil, Dünya Artistik Cimnastik Şampiyonası halka aleti finalinde 14.933 puanla birinci olarak altın madalya kazandı. İngiltere'de düzenlenen organizasyonda Çinli Jingyuan Zou ikinci, Birleşik Krallık'tan Courtney Tulloch ise üçüncü oldu.

### Buse Naz Çakıroğlu Avrupa şampiyonu oldu

► Tokyo Olimpiyatları'nda gümüş, Dünya Şampiyonası'nda altın madalya kazanan milli boksör Buse Naz Çakıroğlu, Avrupa Kadınlar Boks Şampiyonası'nda da adını zirveye yazdırdı. Çakıroğlu, 50 kilo finalinde İrlandalı rakibi Caitlin Fryers'i 5-0 yenerek altın madalya kazandı.

### Kırkpınar'da başpehlivan Cengizhan Şimşek!

► 661. Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri finalinde Mustafa Taş'ı yenen Cengizhan Şimşek, ilk defa altın kemerin sahibi oldu. Başpehlivan Şimşek'e altın kemerini Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Muharrem Kasapoğlu takdim etti.

### Kayaalp, 2022'yi zirvede kapattı

► Milli güreşçi Rıza Kayaalp, 2022 yılında elde ettiği şampiyonluklarla Türk spor tarihine adını bir kez daha altın harflerle yazdırdı. Kayaalp, bu yıl hem Avrupa hem Dünya şampiyonu olarak çifte mutluluk yaşadı.

### 19 yıl sonra bilardoda bir ilk

► Dünya 3 Bant Bilardo Şampiyonası'nda milli sporcu Tayfun Taşdemir altın madalya kazandı. Taşdemir'in başarısıyla Türkiye'ye 19 yıl sonra bu organizasyondaki ilk altın madalyayı kazandı.

### Halit Kıvanç'a veda

► Türk basınının duayen ismi ve spor spikeri Halit Kıvanç, 97 yaşında hayatını kaybetti. FIFA Dünya Kupasını televizyondan sunan ilk Türk spikeri olan Kıvanç, 10 FIFA Dünya Kupası finalini radyo ve televizyonda nakletmişti.



## Türk yüzücüler dünya kulvarında "biz de varız" diyor

Türkiye'nin gelmiş geçmiş en hızlı yüzücüsü unvanını taşıyan Emre Sakçı, Avrupa'nın da en hızlısı olmayı başardı. Dünya ve olimpiyat şampiyonlukları bulunan efsane kısa kulvar yüzücüsü Adam Peaty'yi geride bırakan başarılı yüzücü, ardından Avrupa rekorunu kırdı. Sakçı, 50 metre kurbalamada da 24:95'lik derecesiyle dünya rekorunu kırdı. Aldığı derecelerle adından sıkça söz ettirdi ve "yılın en iyi çıkış yapan erkek yüzücüsü" oldu.

Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi olan Aysu Türkoğlu, Manş Denizi'ni geçen en genç Türk sporcu oldu. 1 Ağustos'ta TSİ 12:02'de Dover'dan yüzmeye başlayan Aysu, çok yönlü akıntılarla ve dalgalarla boğuştuğu performansını 16 saat 28 dakikada Fransa'nın Cap Gris-Nez kıyılarında sonlandırdı. Ya-

riştan hemen sonra röportaj veren Türkoğlu, Catalina Kanalı'nda kulaçlarına bir hedef daha ekleyeceğini ifade etti ve "Bu yüzüşümü Koruncuk Vakfı ile gerçekleştireceğim. Kulaçlarım eğitime erişimi olmayan kız çocukları için de umut olacak. Bu benim için çok önemli, çünkü yorulduğum noktada 'ben sadece kendim için yüzmüyorum, koruncuklar için, yüzlerce kız çocuğu için kulaç atıyorum' diyebileceğim. Sadece kendim kulaç atmaya değil, hepimiz kulaç atıyor gibi olacağız."

Birleşik Arap Emirlikleri'nin Abu Dabi kentinde düzenlenen Dünya Kısa Kulvar Yüzme Şampiyonasında mücadele eden yüzücümüz Berke Saka, 200 metre bireysel karışık kategorisinde elde ettiği 1:55:87 derecesi ile 17-18 yaş yeni Türkiye rekorunun sahibi oldu.

### "Hedefimiz 2024 Olimpiyatlar"

Avrupa Gençler Yüzme Şampiyonasında milli sporcularla beraber olan Türkiye Yüzme Federasyonu Başkanı Erkan Yalçın, basına açıklamalarda bulundu. Cezayir'de gerçekleştirilen 19. Akdeniz Oyunları'nda yüzme branşında kazanılan 5 altın, 5 gümüş, 9 bronz olmak üzere toplam 19 madalya ile rekor kırdıklarını belirten Yalçın, "Akdeniz Oyunları'nda yüzücülerimiz 19 madalyayla bizleri gururlandırdı ama yüzmede bunlar ara yarışlar. Bu tabii ki bir başarı ancak hedefimiz her zaman için olimpiyatlardır. Bu başarılarla da ülkemize, milletimize elbette en iyisini yaşatmak bizim görevimizdir." diye konuştu.