

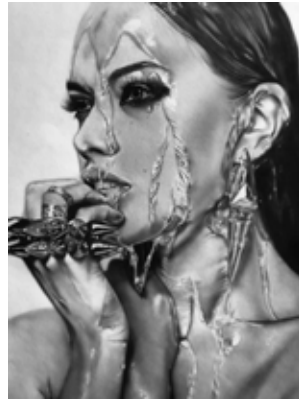
Savaşın ortasında çocuk olmak

Savaşın acımasız yüzü çocukların dünyasında derin izler bırakıyor. Savaş yaşamaları bile savaşın yarattığı travmayı taşıyan çocuklar, duygusal ve davranışsal sorunlarla karşı karşıya kalıyor. **ÇOCUK GELİŞİMİ 4'te**



Kara kalemle fotoğraf çeken sanatçı: Haniyeh Keshavarz

Medipost'un bu sayısında üniversitemizin yetenekli öğrencisi Haniyeh Keshavarz bizimle birlikte! **RÖPORTAJ 8'de**



Balkanlar'a yolculuk

Balkanlar, tarih, kültür ve doğal güzellikler açısından oldukça zengin bir bölge. Bu bölgeye yapılan geziler, gezginlere eşsiz deneyimler sunuyor. Balkan gezilerinin unutulmaz bir deneyim sunduğu yerlere bir göz atalım. **GEZİ 10'da**

MEDİPOST

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ GAZETESİ

ŞUBAT 2024 - 25. SAYI

Dünyanın en pahalı çayları

Çay, sadece dünyada milyonlarca insan tarafından tüketilen bir içecek değil aynı zamanda insanların yaşam pratiği haline gelen bir kültür. Ancak bazı çay türleri kültürel öneminin yanı sıra üstün kalitesi ve nadir bulunabilirliği nedeniyle birçok kişi için lüks bir zevk haline geldi. İşte bu nadir bulunan dünyanın en pahalı çaylarını sizler için listeledik. **GASTRONOMİ 11'de**



Medipol öğrencileri zirvede

İstanbul Medipol Üniversitesi öğrencileri başarılı bir yılı geride bırakarak bilimde, kültürde ve sporda aldığı başarılarla göğsümüzü kabarttı.

Eğitim kapasitesinin yanı sıra bilimsel araştırma altyapısını her geçen gün geliştiren İstanbul Medipol Üniversitesi, başarılı öğrencilerin önündeki engelleri kaldırmanın meyvelerini topluyor. Bilimde, kültürde ve sporda derecelere imza atan öğrencilerimiz 2023 yılında birçok başarı kazanarak göğsümüzü kabarttı. TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) tarafından yürütülen "2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme

Programı" kapsamında öğrencilerimiz tarafından hazırlanan 40 proje desteklenmeye hak kazandı. Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Endüstriyel Tasarım Bölümünden Zeynep Özel ise WorldStar Global Packaging Student' yarışmasında 'Sensodyne Mixed' başlıklı projesiyle dünya birincisi oldu. Kültür-sanat alanında İletişim Fakültesinden Emir Eğriçesu, 2. Kaş Uluslararası Kısa Film Festivali'nde Ulusal Öğrenci Filmleri Kategorisi'nde en iyi film ödülünü kazandı.

ÖĞRENCİLERİMİZİN BULUŞLARI TESCİL EDİLDİ

Türkiye'nin en parlak zekalarına sınırsız araştırma olanağı sunulan İstanbul Medipol Üniversitesinde öğrencilerimizin buluşları da tescillendi. Helbest Jiyan Gönüllü ve Kadir Tan tarafından geliştirilen "Tremor Hastaları için Bardak" başlıklı patent USPTO tarafından onaylanırken Berna Büyükbayrak, Cansu Dimetoka, Gökçe Çavuşoğlu tarafından geliştirilen faydalı model Türk

Patent ve Marka Kurumu (TÜRK-PATENT) tarafından tescil edildi. Burcu Aleya Bayındır'ın 'Hareketli El Kurutma Makinesi' başlıklı faydalı modeli de Türk Patent Enstitüsü tarafından tescillendi.

SPORDA MADALYALAR PEŞ PEŞE

Yıl içerisinde spor müsabakalarına da katılan öğrencilerimiz farklı kategorilerde madalyalar kazandı. İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesinden Milli Karateci Zeyna Gaballa, U21 Balkan Karate Şampiyonası'nda bireysel mücadelede altın madalya kazandı. Aynı turnuvada takım müsabakasında bronz madalya elde eden Gaballa, Portekiz'de gerçekleşen Karate 1 Series A müsabakasında ise gümüş madalya kazanarak ülkemizi onurlandırdı. Tıp Fakültesinden İrem Gezer ise Avrupa Üniversiteler Kış Şampiyonası'ndan madalya ile döndü. Snowboard branşında Medipol'ü temsil eden Gezer, 'Büyük Slalom Yarışı'nda gümüş, '2. Paralel Slalom Yarışı'nda ise bronz madalya kazandı.

ÖĞRENCİLERİMİZ ÜLKEMİZİ TEMSİL ETTİ

Öğrencilerimiz başarılarının yanı sıra ülkemizi ve üniversitemizi uluslararası arenada temsil etti. Tıp Fakültesi öğrencisi Selin Güneş, Kazakistan'da gerçekleştirilen Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Komitesi 73. Oturumu'nda ülkemizi temsil etti. Tıp Fakültesinden Ahmet Kayhan Korkusuz'un Avrupa Öğrenci Birliğine (European Students' Union, ESU) yaptığı başvuru ise kabul edildi. Yükseköğretim Kalite Kurulu (YÖKAK) Öğrenci Komisyonu Başkan Yardımcısı da olan Korkusuz, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı süresince ESU Kalite Güvencesi Öğrenci Uzmanları Havuzu'nda ülkemizi temsil edecek. **31.12.2023**



Rektör Ceran "Yılın Kareleri 2023" oylamasına katıldı

İstanbul Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Ömer Ceran, Anadolu Ajansı'nın (AA) gözünden 2023'e damga vuran olaylara ait fotoğrafların yer aldığı 'Yılın Kareleri' oylamasına katıldı. Ceran, AA foto muhabirleri ile muhabirlerinin yurt içinde ve yurt dışında çektiği 5 kategoride oylamaya sunulan 147 fotoğrafı inceledi. Ceran, "Haber" kategorisinde Aytağ Can Sencar'ın "Türkiye Yüzyılı", "Çevre- Yaşam"da Alper Tüdeş'in "Kimler Gelmiş?", "Spor" kategorisinde ise David Alvaro'nun "Gazze'ye Destek" başlıklı fotoğraflarını seçti. Rektörümüz bu yıla özel eklenen "Deprem: Umut" kategorisinde ise Murat Şengül'ün "Hoş geldin", "Gazze: Kanıt"ta ise Mustafa Hassona'nın "Kardeşe Son Dokunuş" fotoğraflarına oy verdi. **11.01.2024**



Cumhurbaşkanı Erdoğan, Prof. Arslan ve Doç. Şensoy'a ödül takdim etti

Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hüseyin Arslan, 100. Yıl TÜBİTAK Bilim Ödülü'ne layık görüldü. Arslan'a, "Kablosuz haberleşme teknolojileri alanında fiziksel ve ortam erişim kontrol katmanlarında geliştirdiği algoritmalar üzerine uluslararası düzeyde üstün nitelikli çalışmaları" kapsamında Cumhurbaşkanı Erdoğan tarafından ödülü takdim edildi.

Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Özge Şensoy ise "Doğa Bilimleri" alanında "Hesaplamalı Fizik ve Yapısal Biyoloji" kapsamında yaptığı çalışmalarla Türkiye Bilimler Akademisi Üstün Başarılı Genç Bilim İnsanı (TÜBA-GEBİP) ödülünü almaya hak kazandı. Şensoy'a da Cumhurbaşkanı Erdoğan tarafından ödülü takdim edildi. **27.12.2023**





YKS 1.'leri tam 8 yıldır Medipol'de!

İstanbul Medipol Üniversitesi, inanılması güç rekorunu bir kere daha egale etti. 2016'dan beri 8. kez aralıksız şekilde YKS 1.'lerinin adresi olan Medipol'ü, bu senenin farklı puan türlerinde birinci olan 5 şampiyon birden kazandı.

2016 yılından beri gelenek değişmedi; üniversite sınavı şampiyonları bu yıl da Medipol'ü tercih etti. YKS 1.'lerinin değişmez adresi olan Medipol'ü bu sene 5 birinci birden kazandı. YKS sayısal birincisi Namık Emre Acar, eşit ağırlık 1.'si Emre Ekici, TUBİTAK ek puanıyla Türkiye birincileri Dilara Altundağ ve Sude Filiz Diren ile ek puanla TYT birincisi olan Esmâ Koçoğlu İstanbul Medipol Üniversitesini tercih etti. Beş Türkiye birincisinin yanı sıra Türkiye 6.'sı Emirhan Başer, 11.'si Serra Aygün, 12.'si Atanur Uludağ (ek puan), 14.'sü Feyzanur Kırılak (ek puan), 16.'sı Ebrar Özyalvaç, 26.'sı Zeynep Öz ve 30.'su Zeynep Karakoca; İngilizce eğitim veren Uluslararası Tıp Fakültesini (UTF) kazandı. 10 kişilik kontenjanının tamamını YKS'yi ilk 30'da tamamlayan adaylar arasından kabul eden Medipol UTF, bu sene de 'En Yüksek Taban Puana Sahip Fakülte' olarak öne çıktı. Ayrıca Türkiye 41.'si Ensar Kocabıyık,

58.'si Utkan Demirli, 60.'sı Yusuf Bolluk, 70.'si Şeyma Komi, 73.'sü Alperen Öztürk, 79.'su Mehmet Yasin Dede, 81.'si Özgenur Korkmaz, 90.'sı Esat Eren Değeroğlu ve 91.'si Barış İrdem de İstanbul Medipol Üniversitesinde eğitim görecek.

Rektör Ceran: Geleceğin bilim insanları Medipol'de yetişecek

YKS şampiyonları, düzenlenen basın toplantısında, İstanbul Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Ömer Ceran tarafından kamuoyuna tanıtıldı. Moderatörlüğünü İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Gökhan Malkoç'un yaptığı toplantıda konuşan Prof. Ceran, Türkiye'nin en başarılı öğrencilerinin Medipol'ü tercih etmelerinin bir gelenek halini aldığını kaydetti. Ceran, İstanbul Medipol Üniversitesinin başarılı öğrencileri yetiştirmenin yanı sıra donanımlı altyapısıyla bilgiyi bizzat ürettiğini vurguladı.

TYT birincisi Koçoğlu: Medipol'ü kazandığım için gururluyum

Depreme Kahramanmaraş'ta yalanan ve evlerinin hasar alması sonrası taşındıkları Adana'da sınava hazırlanarak ek puanla TYT birincisi olan Esmâ Koçoğlu ise depremin kendisini çok olumsuz etkilediğini söyledi. Depremde yakın arkadaşının vefat ettiğini ifade eden Koçoğlu şöyle dedi: "Yaşadığımız kayıplardan ötürü bir süre derslere ara vermek zorunda kaldım. İlerleyen süreçte hedeflerimi düşündüm ve onlara odaklanmam gerektiğine karar verdim. Emeklerimin karşılığında İstanbul Medipol Üniversitesini kazandığım için gururluyum. Kendime idol olarak Aziz Sancar'ı görüyorum."

Eşit ağırlık 1.'si Ekici: Ülkeme faydalı olmak istiyorum

YKS eşit ağırlık birincisi Emre Ekici, yapacağı bilimsel çalış-

malarla gelecekte dezavantajlı gruplara faydalı olmak istediğini söyledi. YKS sayısal birincisi Namık Emre Acar ise Medipol'de alacağı eğitimin ardından, sadece hasta kabul eden bir hekim olmakla kalmayıp araştırmacı bilim insanı olmaya gayret edeceğini ifade etti. TUBİTAK ek puanıyla Türkiye birincisi olan Sude Filiz Diren, sınava hazırlık maratonunun son bir ayında kütüphaneden hiç çıkmadığını ve sürekli ders çalıştığını belirtti. Sınav öncesi kendisine güvendiğini kaydeden Diren, gelecekte multidisipliner çalışmalar yaparak ülkemize katkı sağlamak istediğini söyledi. TUBİTAK ek puanıyla diğer birinci Dilara Altundağ ise kimya alanındaki olimpiyat çalışmalarını ve YKS sürecini beraber sürdürdüğünü ifade etti. Altundağ, Medipol'ün araştırmacı hekim yetiştirme vizyonunun tercihinde önemli bir etken olduğunu dile getirdi. 23.08.2023

DUS Türkiye Birincisi Medipol'den

İstanbul Medipol Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi 2020 mezunlarından Emine Hazan Akçadoğan, Dış Hekimliğinde Uzmanlık Eğitimi Giriş Sınavı'nda 2. Dönem Türkiye Birincisi oldu. 02.12.2023

Kemal Atatürk vefatının 85. yılında anıldı

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk, hayata veda edişinin 85'inci yıl dönümünde İstanbul Medipol Üniversitesinde düzenlenen törenle anıldı. 10.11.2023

Medipol, TEKNOFEST'te teknoloji severlerle buluştu

İstanbul Medipol Üniversitesi, 27 Eylül-1 Ekim 2023 tarihleri arasında İzmir Çiğli Havaalanı'nda düzenlenen havacılık, uzay ve teknoloji festivali TEKNOFEST İzmir'de teknoloji severlerle buluştu. 02.10.2023

Prof. Güntekin, TÜBA Asosye Üyesi seçildi

İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Bahar Güntekin, Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) 60. Genel Kurulunda 91 Akademi Üyesi'nin katılımıyla gerçekleştirilen oylama sonucunda TÜBA Asosye Üyesi olarak seçildi. 02.12.2023



Cumhuriyetin 100. yılında psikoloji, tarih, göç ve sağlık tartışmaya açıldı

İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu ve Sosyal Bilimler Kulübü iş birliğinde Cumhuriyet'in 100. yılı kapsamında düzenlenen panel Güney Kampüs'te gerçekleştirildi. "Psikolojiye Bakış" başlıklı ilk oturumda İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Gökhan Malkoç, "Tarih ve

Göçe Bakış" başlıklı ikinci oturumda İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyeleri Prof. Dr. Mehmet İpşirli ile Prof. Dr. Bekir Berat Özipek, "Sağlığa Bakış" başlıklı son oturumda ise Tıp Fakültesi Öğretim Üyeleri Prof. Dr. Sabahattin Aydın ve Prof. Dr. Türkan Yigitbaşı konuşma gerçekleştirdi. 14.12.2023

İlber Ortaylı, Cumhuriyet'in 100 yılını anlattı

Duayen tarihçi Prof. Dr. İlber Ortaylı, "Cumhuriyet'in 100 Yılı" başlıklı söyleşide İstanbul Medipol Üniversitesi öğrencileriyle buluştu. Ortaylı, Osmanlı'dan bugüne dil, kültür ve sosyolojiye dair görüşlerini geniş bir perspektiften anlattı. Konuşmasında rejim değişikliklerinin her zaman aynı yolla gerçekleşmediğine değinen Ortaylı şöyle dedi: "Kimi zaman Fransa ve Rusya'da olduğu gibi çok kanlı bir şekilde gerçekleşebilir. Türkiye bu

değişimi savaşıyla ama dışa karşı verilen bir savaşıyla yapmıştır ki bu aslında bir talihtir. Bir iç savaşın getireceği onursuzluk ve kardeş kavgasındansa dışa karşı düşmanı kovalayarak cumhuriyeti ilan etmek çok daha onurlu olmuştur. Fakat şu gerçeği de tebarüz ettirmekte fayda var. Değişen, devlet değildir. Yeni devlet bir slogandır ve aslında devletimiz devam ediyor. Ama Cumhuriyet'imiz kurulu-yor ve rejim değişiyor." 31.10.2023



MEDİPOST

İstanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci Gazetesi
Şubat-2024, Sayı: 25

Yapım

Basın-Yayın Ofisi

Yayın Yönetmeni

Ömer Çakkal

Yayın Koordinatörü

Gökçe Erkan

Haber Editörü

Mustafa Çitacı

Grafik - Tasarım

Sertan Vural - Medicomia

Katkı Sunanlar

Dila Topcu, Eda Nur Karabulut, Eren Kasarcı, Gizem Korkmaz, Mahinur Şevval Karakoç, Mehmet Tahir Başyigit, Miray Üstündag, Murat Gül, Sude Ülperen, Şevval Kaynak

Yönetim Adresi

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

Baskı

Liva Kağıtçılık Kırtasiye
İç ve Dış Ticaret Ltd. Şti.
Abdurrahmangazi Mah. Külliye Cad.
No: 16/A Sancaktepe - İstanbul
Tel: 0850 215 14 02
info@livabaskim.com
Sertifika No: 73245



'Faydalı model ile tasarım'da üçüncü kez zirvedeyiz

İstanbul Medipol Üniversitesi, YÖK Üniversite İzleme ve Değerlendirme Genel Raporu 2023'de 'olumlu sonuçlanan faydalı model ile tasarım sayısı'nda tüm devlet ve vakıf üniversitelerini geride bırakarak üçüncü kez zirvede yer aldı.

Türkiye'deki 208 üniversitenin 2022 yılı verileri doğrultusunda genel değerlendirilmesinin yapıldığı "Üniversite İzleme ve Değerlendirme Genel Raporu 2023" Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tarafından yayımlandı. Raporda, 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında aktif olarak faaliyette bulunan üniversitelerin 'eğitim ve öğretim', 'araştırma-geliştirme, proje ve yayın', 'uluslararasılaşma' 'sürdürülebilirlik' ile 'topluma hizmet ve sosyal sorumluluk' temel alanlarındaki verileri analiz edilir-

ken 74 alt gösterge doğrultusunda sonuçlar ortaya çıktı. Rapora göre İstanbul Medipol Üniversitesi, 141 adet ile 'araştırma-geliştirme, proje ve yayın' temel alanı içinde yer alan 'başvurulan patent, faydalı model veya tasarım sayısı' göstergesinde en fazla başvuru yapan ilk 5 üniversite arasındaki yerini korudu. Medipol, aynı temel alandaki 'olumlu sonuçlanan faydalı model ile tasarım sayısı'nda ise tüm devlet ve vakıf üniversitelerini geride bırakarak bu sene de zirvede yer aldı. Medipol, 2021 ve

2022 raporlarında da aynı göstergede birinci olmuştu. İstanbul Medipol Üniversitesi, aynı rapora göre 'araştırma-geliştirme, proje ve yayın' temel alanının alt göstergesi olan 'istihdam edilen araştırmacı sayısı'nda tüm vakıf üniversiteleri arasında, 'sürdürülebilirlik' temel alanında yer alan 'su tasarrufu yatırımının en yüksek olduğu üniversiteler' alt göstergesinde de tüm devlet ve vakıf üniversiteleri arasında ilk 5'te yer almayı başardı.

Rektör Ceran: Üst sıralarda yer almak memnuniyet verici

İstanbul Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Ömer Ceran, Teknoloji Transfer Ofisi bünyesinde bilimsel araştırmalarda ortaya çıkan buluşlar konusunda titiz bir çalışma yürüttüklerini belirtti. Ceran şöyle dedi: "Patent, faydalı model ve tasarım başvuruları, üniversitelerde AR-GE ve inovasyona yönelik üretilen bilginin hızlı bir biçimde topluma ve ekonomiye kazandırılmasına yardımcı oluyor. 2022 yılında 149 üniversite 2.415 patent, faydalı model veya tasarım başvurusunda bulunmuş. Aynı yıl 107 üniversitenin 826 patent ve 231 faydalı model başvurusu olumlu sonuçlanmış. Bu veriler ışığında üniversitemizin 141 başvuru ve 56 olumlu sonuç ile en üst sıralarda yer alması önemli bir başarı. Buluşlarımızın endüstride kullanılması için yoğun çalışmalar yürütüyoruz. Özellikle sağlık ve haberleşme alanındaki buluşlarımız, yerli sanayimizin gelişmesine olumlu katkılar sunacak. Üç yıldır sürdürdüğümüz istikrarın artarak devam etmesini diliyorum, bu başarıda emeği geçenlere teşekkür ediyorum." 23.12.2023



Üniversitemizde "Afet/Acil Durum Tatbikatı" yapıldı

İstanbul Medipol Üniversitesi Güney Kampüs'te, yaşanan afetlere dikkat çekmek ve hazırlıklı olmak amacıyla "Afet/Acil Durum Tatbikatı" yapıldı. Siren sesi ile başlayan tatbikatta binalarda bulunan personel ve öğrencilerimiz siren sesi durana kadar bulundukları alanlarda "çök-kapan-tutun" pozisyonuna geçti ve afet anını temsil eden sirenin bitişini bekledi. Ardından binalarda bulunan

personel ile öğrenciler tahliye ekiplerinin yönlendirmesiyle B1 ve B4 katlarında bulunan acil toplanma bölgelerine hızlı bir şekilde ulaştı. Binaların güvenli bir şekilde tahliye edilmesinin ardından olası bir yangın durumunda alınacak önlemlerin bilinmesi, oluşan hasarın en ağırlıkta indirilmesi ve görev bilinciyle hareket edilmesi amacıyla yangın söndürme tatbikatı düzenlendi. 17.11.2023



Yapay zekâ ve insan Medipol'de karşılaştı

İstanbul Medipol Üniversitesi İletişim Fakültesi ve Navras Akademi iş birliği ile 'Görsel İletişim ve Tasarımda Yapay Zekâ Zirvesi' yapıldı. Güney Kampüs Konferans Salonu'nda düzenlenen zirveye İstanbul Medipol Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Recep Öztürk ve İletişim Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ali Büyükaşlan başta olmak üzere öğretim üyeleri ve öğrenciler katılım gösterdi. Türkiye'de ilk defa gerçekleştirilen zirvede, yapay zekânın insanın üretkenliğine olan etkisi ve görsel iletişim - tasarım sektörünü nasıl şekillendireceği de ele alındı. İki oturum halinde yapılan zirveye katılanlar

Türkiye'de ilk kez gerçekleştirilen mücadeleye de seyirci oldu. Bir tarafta yapay zekâ ile görsel tasarlayıp üreten bilgisayar, diğer tarafta ise tasarımcı Selman Kıran'ın yer aldığı karşılaşma ilgiyle izlendi. Karşılaşma, 3 turda yapılırken yapay zekâyı yöneten yapay zekâ uzmanı ile tasarımcı Selman Kıran'dan 5 dakika süre ile 'çölde yüzen yunus' tasarlaması istendi. Yapay zekâ süre noktasında tasarımcı Selman Kıran'ı geride bıraktı. Galibi seyircilerin oylarının belirlediği karşılaşmada, tasarladığı görsellerin daha yaratıcı görülmesi sebebiyle tasarımcı Selman Kıran birinci seçildi. 06.12.2023

URAP'ta 5 sıra yükseldik

Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) Enformatik Enstitüsü bünyesinde yer alan University Ranking by Academic Performance (URAP) Araştırma Laboratuvarı, 2023-2024 Türkiye sıralamasını açıkladı. Türkiye'deki 183 üniversitenin akademik performansının sıralandığı listede, İstanbul Medipol Üniversitesi bir önceki yıla göre 5 basamak yükselerek 40. sırada yer aldı. Uluslararası farklı üniversite başarı sıralamaların-

da istikrarla gelişmesini devam ettiren Medipol, URAP vakıf üniversiteleri sıralamalarında ise 7. basamaktaki yerini korudu. Öğretim üyesi başına düşen makale, atıf, toplam bilimsel doküman, uluslararası ortak makale, yurt içi ortak makale, TÜBİTAK'tan alınan proje sayıları ve doktora öğrencisi oranı gibi göstergelere yer verilen listede İstanbul Medipol Üniversitesi toplamda 749,01 puan elde etti. 24.10.2023



Mimarlık programımız akredite edildi

Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültemize bağlı Türkçe Mimarlık programımız, Mimarlık Eğitimi Akreditasyon Derneği Mimarlık Akreditasyon Kurulu (MIAK-MAK) tarafından üç yıl süre ile akredite edildi. Akreditasyon, 2023-2026 dönemini kapsayacak. MIAK, GSTMF Mimarlık programının akredite olmasını "Mimarlık Akreditasyon Kurulu tarafından MIAK-MAK Akreditasyon Koşulları (2021)



kapsamında yapılan değerlendirme sonucunda MIAK-MAK Akreditasyon Süreçleri (2021)'nin 7.3. maddesinde belirtilen 3 yıllık akreditasyona hak kazanmıştır." ifadeleriyle duyurdu. 22.09.2023



Savaşın ortasında çocuk olmak

Savaşın acımasız yüzü çocukların dünyasında derin izler bırakıyor. Savaşı yaşamasalar bile savaşın yarattığı travmayı taşıyan çocuklar, duygusal ve davranışsal sorunlarla karşı karşıya kalıyor.

Savaş, insan eliyle oluşan bir afet. Çocuklardaki travmatik etkisi daha fazla; çocukların güven ve temel ihtiyaçları karşılanmadığı takdirde travma etkisi daha büyüktür. Çocuklar hiçbir şekilde dahil olmasa da savaş yaşayan ebeveyne sahip olmak bile çocuklarda duygusal ve davranışsal sorunları artırır. Savaş, çocukların yaşamları üzerinde kalıcı bir iz bırakabilir. Savaştan etkilenen çocuklara ve ailelerine destek olmak, onların iyileşmesine ve geleceğe hazırlanmalarına yardımcı olabilir.

Erken çocukluk döneminin doğası, hayattaki şoklar, yoksunluklar ve üzüntülerle başa çıkmak için

belli imkanlara sahip. Araştırmalar bazı çocuklarda, dünyadan anormal bir geri çekilmenin gerçekleştiğini ortaya koydu. Bazıları da bir robot gibi duygusuzlaşır. Bazılarında ise histerik tiplerin duygusal patlamalarına benzer duygu patlamaları olduğu gözlemlendi.

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB): TSSB, savaşın neden olduğu korku, dehşet ve çaresizlik duygularından kaynaklanan bir hastalık. TSSB'li çocuklar, kabuslar ve aşırı tetikleyici durumlar yaşayabilir.

Anksiyete bozuklukları: Kaygı bozuklukları, savaşın neden ol-

duğu belirsizlik ve korku duygularından kaynaklanabilir. Kaygı bozukluğu olan çocuklar, endişeli, huzursuz ve sinirli olabilir.

Depresyon: Depresyon, savaşın neden olduğu kayıp ve umutsuzluk duygularından kaynaklanabilir. Depresif çocuklar mutsuz, üzgün ve ilgisiz hissedebilir.

Öfke kontrolü sorunları: Savaşın neden olduğu öfke duyguları, çocuklarda öfke kontrolü sorunlarıyla sonuçlanabilir. Öfke kontrolü sorunları olan çocuklar, saldırgan ve yıkıcı davranışlar sergileyebilir.

Sosyal sorunlar: Savaş, çocukların sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Savaştan etki-

lenen çocuklar, başkalarıyla bağlantı kurma ve arkadaşlık kurma konusunda zorluklar yaşayabilir.

Savaş ortamında bulunan çocuklara yardımcı olmak için yapabileceğimiz birçok şey var. Çocuklara psikolojik destek sunarak, travmatik etkilerle baş etmelerine yardımcı olabiliriz. Aynı zamanda, güvenli barınma olanakları ve oyun alanları oluşturarak onların normal bir çocukluk geçirmelerine imkân tanınabilir. Temel ihtiyaçlarını karşılamak, aile destek programları uygulamak ve uzun vadeli eğitim olanakları sağlamak da çocukların gelecekte daha iyi bir hayata adım atmalarını destekler.

Denver Gelişim Testi

Denver Gelişim Testi, küçük çocuklarda var olan gelişimsel sorunları tespit etmek amacıyla geliştirilmiş, 0-6 yaş aralığındaki çocuklara uygulanan bir ölçme aracı. Anne-babadan çocukla ilgili bazı bilgiler alınır ve uygulamaya geçilir. Test formunda yer alan maddelerden anneye yöneltilmesi gereken sorular anneye yöneltilir ve çocuğun yapması beklenen maddeler ise çocuğa yöneltilir.

Yapılan bazı testler aşağıdaki gibi:

Kişisel-sosyal: İnsanlarla iletişim kurma, bireysel gereksinimlerini karşılayabilme.

İnce motor-uyumsal: El-göz koordinasyonu, cisimleri kullanabilme, sorun çözme.

Dil: İşitme, anlama, dili kullanma.

Kaba motor: Oturma, yürüme, zıplama ve genel olarak koordinasyon yeteneği.

Gelişim testi her çocuk için gerekli mi?

Gelişim testlerine verilen önem ve gösterilen ilgi yıldan yıla artış gösteriyor. Bu testler çocuğun gelişim düzeyini, yaşına göre ileride/geride veya beklenen düzeyde olup olmadığını görmeyi kolaylaştırıyor. 0-6 yaş aralığındaki dönem, çocukların gelişimi için çok önemli ve kritik bir dönem. Bu dönem içerisinde çocukların gelişimlerini ölçmek ileriye dönük pek çok fikir verebilir. Gelişim testleri sadece sorun tespiti için uygulanmıyor. Yaşının ilerisinde olan veya bazı alanlarda akranlarından daha başarılı olan çocukların da tespitini de kolaylaştırıyor. Bu da öğretmenlere, aileye çocukla ilgili yönlendirici bilgiler sunmuş oluyor.



Çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), çocuk ve ergenlerin %3-12'sini etkileyen; dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirtileriyle seyreden bir nörogelişimsel bozukluk. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklar sıklıkla okul başarısı, akran ilişkileri, aile içi ilişkiler ve sosyal ortamlarda çeşitli zorluklar yaşıyor.

Hiperaktif çocuklarda görülen davranış problemleri

- Aşırı hareketli olur, otururken bile elini ayağını oynatmaya devam eder.
- Bir yerde uzun süre oturmada güçlük çeker.
- Koşma, atlama, zıplama gibi aşırı davranışlarda bulunur.
- Eşya ve oyuncaklarını sürekli kaybeder.
- Okula uyum sağlamada, arkadaş edinmede güçlük çeker.
- Unutkanlık ve dikkat eksikliği görülür.
- Ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin söylediklerini genellikle yerine getirmez.
- Çok fazla konuşabilir, başkalarının konuşurken sözünü kesebilir.



Nedeninde genetik ve çevresel etkenlerin olduğu görülen DEHB için en etkili bulunan tedavi yöntemlerinin başında aile eğitimleri, sosyal beceri eğitimleri, yönetici işlevlerin düzenlenmesine yönelik eğitimler, çocuklarda oyun tedavisi hem çocuk hem de yetişkinlerde ise bilişsel ve davranışçı terapi uygulamaları geliyor.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı konulmadan aileler nelere dikkat etmeli?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite, bebeklikten itibaren bazı davranışlarla sinyallerini verir. Anne-baba, bebeğin gelişimi ve büyümesi sırasında çocuklarını iyi gözlemlemeli. Farklı davranışlar veya dürtüsellik okul öncesi dönemlerde kendini gösterse de çocuğun okula başlamasıyla birlikte disiplinin ön planda olduğu ve uyulması gereken kuralların bulunduğu sınıf gibi kalabalık ortamlar çocuğu daha çok zorlanmaya başlar. Bu ve buna benzer sorunları hem evde hem okulda yaşayan çocukların ebeveynleri bir çocuk psikiyatristi ile görüşmeli ve süreci o şekilde devam ettirmeli.

Editör: SUDE ÜLPEREN

Astrolojiye inananmanın arkasındaki psikoloji

Astrolojiye olan ilgi dünya genelinde oldukça yaygın. İnternetin ve sosyal medyanın etkisiyle, astrolojiyle ilgili bilgi edinme ve paylaşma kolaylaştı. Tabii bu inançlar bireyler arasında değişiklik gösterir. Herkesin bakış açısı; kişisel inançları, eğitim düzeyine, kültür seviyesine, bireysel farklılıklarına göre değişebilir. Bu yazımda sizlere astrolojiye inananmanın psikolojik sebeplerinden bahsettım.



Astrolojiyi gökyüzünde anlam arama macerası olarak düşünebilirsiniz. Yıldızlar, gezegenler hepsi büyük gökyüzü pazarının bir parçası ve bir anlam arayışının ortasında bulunuyorlar. Gökyüzündeki kozmik düzenin, dünyadaki olayları hatta insanların davranışlarını etkilediğine dair bir bakış açısı, astrolojinin temelini oluşturuyor. Astrolojinin hikayesinde, gezegenlerin konumlarına göre on iki kısma ayrılmış bir dünya var. Mesela sen doğduğun günle alakalı bir burca sahipsin ve burcunda o gezegenin konumuna bağlı olarak belirlenmiş. İlginç olan şu ki bu astroloji muhabbeti Mezopotamya'da başlamış. Milattan önce 3. yüzyıla kadar bir geçmişe sahip.

Astroloji bilim mi?

Astroloji ve bilim arasındaki ilişki pek çok insanın aklını karıştırıyor. İlk olarak, bir şeyin bilim olabilmesi için bilimsel yöntemlere uygun olması gerekir. Astroloji, bilimsel dayanaklara sahip olabilir ancak düzenli deneylerle tekrarlanabilir sonuçlar elde edemiyor, bu nedenle sözde bilim kategorisine giriyor.

İnsanlar neden astrolojiye inanır?

1. Artan maruziyet

Astroloji gerçekten de son zamanlarda popüler kültürde önemli bir yer edindi. Kitle iletişim araçlarındaki gelişmelerle bu ilgi daha da arttı. Özellikle gazetelerin, günlük burç köşeleri eklemesiyle birlikte, astroloji halkın ilgisini çekmeye başladı. Sonra tabii ki internet devreye girdi. Artık herkes burçları hakkında bilgi alabilir, araştırma yapabilir hatta kendi doğum haritasını çıkararak yorumlama yapmayı öğrenebilir.

Özetle, astrolojinin popülerleşmesinde en büyük etkenlerden biri, günlük hayatta daha fazla karşılaşmamız oldu. Artık neredeyse herkes, en azından kendi burcu hakkında bir şeyler biliyor. Herkes bir şekilde yıldızlara göz atıyor gibi!

2. Doğrulama önyargısı

Doğrulama önyargısı astroloji başta olmak üzere tüm inançlar için geçerli olabilir. Konseptte göre, birey:

Elde ettiğimiz bilgilerin zaten sahip olduğumuz inançları doğru-

ladığına inanma eğilimi gösteririz.

Inançlarımızı destekleyen bilgileri özellikle ararız.

Desteklemeyen bilgileri görmezden gelmeye çalışırız.

Sanırım bunu örnekler vererek daha iyi anlatacağım. Örneğin astrolojiye inanan birinin burç yorumunda "araban bozulacak" yazıyorsa, ancak o kişinin arabası yoksa bu yorumdan etkilenmez. Kısacası kendi durumuyla uyuşmayan astrolojik yorumları rahatça görmezden gelir.

Tam tersi "bugün bir arkada-

şından beklenmedik bir haber alacağım" okuyan kişi uzun zamandır görüşmediği arkadaşına "hayatının nasıl gittiğine dair bir mesaj atabilir. Birey içten içe yorumda gördüğü haberi almak için harekete geçer.

Bu durumu aslında inancımızdan vazgeçmemek için gösterdiğimiz bir çaba olarak görebilirsiniz. Size bu durum tanıdık geldi mi? Bana fazlasıyla tanıdık...

3. Barnum etkisi

Barnum etkisi gerçekten ilginç bir psikolojik fenomen. Barnum

etkisini İnsanların belli özellikleri kendisiyle bağdaştırma yatkınlığı olarak tanımlayabiliriz. Düşün, bir burç yorumu okuyorsun ve sanki sadece sana özel yazılmış gibi hissediyorsun. Barnum etkisi işte tam olarak böyle çalışıyor. Doğrulama önyargısı gibi, istediğimize inanmakla kalmıyor, aynı zamanda zaten inandığımız şeyi de sanki tam da bize özelmiş gibi algılatıyor. Bu etkiyi öğrendikten sonra burcumla kişiliğim arasında bir çatışmaya girdiğimi söyleyebilirim. Acaba kişiliğimi zorla bir

kalıba oturtmuş olabilir miyim? Ben bir aslan kadınıyım. Acaba gerçekten güzel miyim yoksa kendimi böyle mi görmek istiyorum sanırım bunu biraz düşüneceğim.

4. Belirsizlikleri anlamlandırmak

İster din ister mistik oluşumlar ister astroloji: Bir şeye "inanmanın" insanlar üzerinde psikolojik bir rahatlatma etkisi olabiliyor. Burç yorumları okumak, doğum haritasına bakmak insanlarda kontrol hissi sağlar. Hatta hayatını bir yerden kontrol altına aldığını düşünerek rahatlatır. Kafasındaki soru işaretleri ve kaygılarıyla daha kolay baş edebilir.

Yapılan araştırmalara göre büyük ölçüde kaygı ve anksiyete problemleri olan bireylerin daha çok astrolojiye inandıkları görülmüş.



Soğuk kış günlerinde yapılacak sıcacık aktiviteler

Ben tam bir yaz insanıyım kışın bu soğuk, kasvetli havalarda psikolojik sağlığını korumak, duygusal durumlarını dengeleyebilmek için beni rahatlatan iyi hissettiren aktivitelere daha çok yöneliyorum. Evde keyifli zaman geçirebilmek için yaptığım aktiviteleri sizlerle paylaşmak istiyorum. Ayrıca bu bana özel bir şey değil yapılan araştırmalar kışın insanların depresyona girme oranlarının daha yüksek olduğunu söylüyor.

- Sıcak bir içecek hazırlayıp cam kenarında dışarıyı izlemek. Bana hep iyi hissettirir.
- Kokulu mum, sıcak bir kahve, yeni bir kitap bence bu üçlü çok güçlü
- Kış günleri; sıcak bir battaniye altında kaybolmak, sevdiğim bir kitabı okumak veya

izlemeyi planladığım bir filmi seyretmek için mükemmel bir fırsat. En son izlediğim film "İeylanın kardeşi" beni çok etkiledi. Çok duygusal bir film. Sağlıklı bir psikoloji için bazen ağlamamızda gerekiyor sonuçta.

- Kış günlerinde el işleri yapmak veya hobiyle ilgilenmek çok keyifli oluyor. Örneğin, örgü, resim yapma gibi aktiviteler. Sevdiklerinize battaniye ve atkı örebilirsiniz.
- Sıcak bir içecek eşliğinde sevdiğim bir müziği dinlemek benim içimi yumuşatır.
- Yeni tarifler denemek ev yapımı çorbalar hazırlamak, tatlılar yapmak bana iyi geliyor.
- Bu aktiviteler, soğuk kış günlerinde depresyona girmenize engel olacak türden bence.

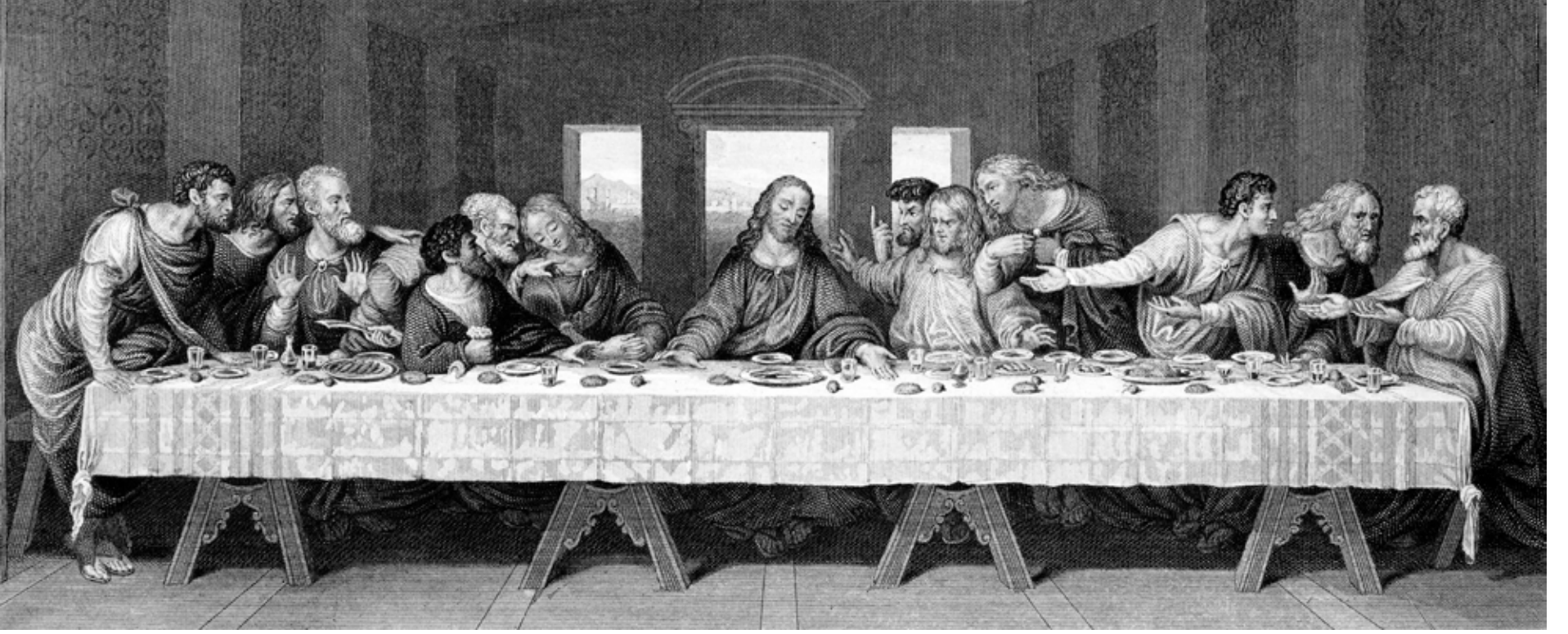
Yediklerimizin psikolojimize olan etkisini biliyor musunuz?

Beden ve ruh sağlığımız ayrılmaz bir ikili. Yani sağlıklı beslendiğimizde sadece bedenimize değil psikolojimize de zarar vermiş oluyoruz. Bu ikiliyi koruyabilmenin en iyi yolu doğru beslenmek. Sağlıklı beslendiğimizde enerji seviyemiz artar, motivasyonumuz yükselir. İhtiyacımız olan vitaminleri aldığımızda stresle, depresyonla ve anksiyeteye mücadele etmemiz kolaylaşır. Dengeli beslenmek gün içerisinde ruh halimizin daha iyi olmasını sağlar. Kilo almamızın önüne geçer. Kaliteli bir uyku uyumamıza yardımcı olur. İyi uyku aynı zamanda günümüzün daha aktif ve verimli geçmesine sebep olur.

Okulumuzda bulunan Kahve Dünyası'nda No serisi taze sıkılmış meyve ve sebzelerden çok lezzetli içecekler yapıyor. Benim sağlıklı beslenme motivasyonumu artıran ve lezzetini sevdiğim bir seri. Sizlere de tavsiye ederim.

Bazen de sadece serotoninin seviyemi yükselterek mutlu hissetmek istiyorum. Bunun için de Pol'in Pastanesi'nin tatlıları benim vazgeçilmezim.

Editör: MİRAY ÜSTÜNDAĞ



Filozofların tuhaf alışkanlıkları

Alışkanlıklar, günlük hayatta sıkça tekrar edilen davranışlara denir ve kişinin karakterini belirler. Günlük davranışlarımızın %40'ını oluşturan bu alışkanlıklar sonradan kazanılır ve değiştirilebilir. Konfüçyüs'ün sözleriyle, insanlar doğası gereği neredeyse aynı ancak onları farklı kılan alışkanlıkları. Şimdi filozofların ilginç alışkanlıklarına bakalım.

İlk durak olarak psikanalizin babası Sigmund Freud'dan başlamak istiyorum. Sigmund Freud, her sabah mutlaka 7'de kalkar, eve berberi gelir ve her gün sakal tıraşı olurmuş. Sonrasında çalışmaya başlarmış. Öğlen 1'de yemeğini yer, daha sonra akşam 9'a kadar tekrar çalışmış. Uzun iş günlerinin ardından hiç durmadan içtiği ve hatta bundan dolayı çene kanseri olduğu puro zevki varmış. Günde en az 20 tane puro içermiş. Kanser olduktan sonra da içmeye devam

etmiş. Puroyu ve sigarayı dünyanın en ucuz zevklerinden biri olarak görüyormuş. Evlenmeden önce karısını elde edebilmek için binlerce mektup yazmış. İşe yaramış olacak ki Freud'un dış macununu bile karısı sıkarmış.

Sırada Freud'un öğrencisi ve sonradan arkadaşı olan daha sonralarda ise rakibi haline gelen Carl Jung... Jung, Freud'un aksine işine ara veren, o aralarda kendine zaman tanıyan, resim yapan, İsviçre'nin tepelerinde yürüyüşe

çıkan, saat 10'da yatıp sabah 7'de kalkan, günde 2 saat ara verip o 2 saati de çok aktif olarak değerlendiren bir adam. Ama bütün bunların yanı sıra sürdürdüğü yaşam tarzı da bana çok enteresan geldi. Jung, İsviçre'nin Boningen köyünden bir arsa almış ve oraya yerleşmiş. Köyde yaşıyormuş yani. Çok basit bir yaşam tarzı var. Elektrik yok. Telefon zaten yok. Odun yakıyor, gaz lambalarıyla ısınıyor ve bu renkli hayatı ben seçmedim demek yerine "Bu köyde gerçek yaşamımın

tam ortasında, en kendim olduğum yerdeyim." demiş. Düşünsenize su tesisatı bile yok, suyu kuyudan çekiyor. Her şeyini kendisi yapıyor. Yemeğini kendi pişiriyor, odununu kendi yakıyor. Demiştir ki: "Bu kadar basit işler basitleştiriyor insanı ve basit olmak o kadar zor ki." Bence de herkesin bir şey olmak istediği, bir şey olabilmek için debelendiği bu dünyada basit olmak gerçekten de zor.

Ve son durağımızda sosyolog, filozof, yazar, çevirmen ve öğretim üyesi olan Ulus Baker'in alışkanlıklarından bahsedeceğiz. Türkiye'de Spinoza denince akla gelen ilk isimlerden olan Baker, öğrencilerinin anlattıklarına göre başta sigara ve alkol olmak üzere çok fazla zararlı alışkanlığa sahip. Öyle ki bir ders süresi boyunca bir paket sigara içtiğini ifade ediyorlar. Alkole olan bağımlılığı ise sigaradan aşağı kalır değilmiş. Gelelim belirgin özelliğine, kılık kıyafetine, saçına önem vermemiş. İnsanlar söylemese banyo yapmayı unutmamış. Alışveriş yaparken kıyafetlerin bedenlerine bakmadan aldığı için birçok kıyafeti kendi beden ölçülerine uygun değilmiş. Gözlüğünün camı düşüp kırıldığında, "O zaten sağlam olan gözümde" deyip uzun süre tek camlı bir gözlükle yaşamış. Yazının başında Türkiye'de Spinoza denince akla gelen ilk isimlerden olduğunu söylemişim. Spinoza'yı sadece teorik olarak anlamakla kalmayan Baker, pratik olarak da Spinoza'nın felsefe üzerindeki çalışmalarının uygulanması gerektiğini düşünmüş ve bunun için çalışmalar gerçekleştirmiş. Spinoza'ya olan hayranlığından iki kedisine de Spinoza ismini vermiş. Boş vakitlerinde gökyüzünü seyredermiş. Dünyayla ilgili olup biten her şeyi televizyondan değil, gökyüzünden aldığını söylüyor. Ulus Baker, hepimizin bir çölde olduğunu tasvir etmiş ve bir dizisinde şöyle yazmış: "Çöldeyiz ve başka bir yerde değiliz, ama güzelsin."



Tüm zamanların en iyi felsefe filmleri

- ▶ Rope (1948, Alfred Hitchcock)
- ▶ The Fountainhead (1949, King Vidor)
- ▶ The Seventh Seal (1957, Ingmar Bergman)
- ▶ La Dolce Vita (1960, Federico Fellini)
- ▶ My Night at Maud's (1969, Eric Rohmer)
- ▶ Love and Death (1975, Woody Allen)
- ▶ Being There (1979, Hal Ashby)
- ▶ The Truman Show (1998, Peter Weir)
- ▶ The Matrix (1999, Wachowski Kardeşler)
- ▶ Memento (2000, Christopher Nolan)
- ▶ Eternal Sunshine of the Spotless Mind (2004, Michel Gondry)



Aşkın metafiziği

Bu gün size verebileceğim tüm yanıtların eksik kalacağı aşkın metafiziği hakkında konuşacağım. Aşk dediğimiz duygu, sadece biyokimyasal bir tepki olmanın ötesinde, insanın varoluşunu derinlemesine etkileyen bir güç. Aşk sadece kimyasal bir denge değil aynı zamanda ruhani bir yolculuk gerektirir.

Aşk, bireyin içsel anlamlarıyla aynı zamanda toplumsal normlar ve değerlerle örülü. Ancak, ben sadece bireyin aşka olan manasından bahsedeceğim. Bireyin manasını bulması ruhani bir yolculukla mümkün.

Bu yolculukta birey, içsel keşfine başlar, ruhunun bilinmeyen kuytularında dolaşır, ruhunun derinliklerinde dinlenir ve daha iyi birisi olmayı arzular. Birey, kendisini deneyimleyeceği mistik yolculuğuna başladığında, bu yolculuk onu üretken

olmaya teşvik eder. Yazarlara, şairlere, sanatçılara, müzisyenlere baktığımızda birçoğunun beslendiği ana temanın aşk olduğunu görürüz. Çünkü insan, ruhundaki yoğun duyguları bir şekilde dışarı aktarmak ve paylaşmak ister. Bir yazarın kalemi, bir ressamın fırçası veya bir müzisyenin enstrümanı, insanın içsel dünyasını ifade etmek için kullandığı araçlar. İnsanın kendini keşfetme yolculuğu üretkenlikle sonuçlanır ve bu ruhani seyahatin bir diğer kısmı ise şöyledir: Hissettiği geliştirici güzel duygular zamanla yerini basitliğe bırakır çünkü insan zamanla hissettiği duyguları isimlendirmeye, çözümlemeye başlar ve alışır. Alıştıkça, hissedilen duygular bayağılaşır. Artık aşk o kadar da ulvi gelmeyecektir çünkü insanlar arzulananlara değil, arzulamanın kendisine aşıktır. Bu durum insan ruhunun doyumsuzluğundan kaynaklı.

Editör: MURAT GÜL



M ačka'dan aşağıya doğru inince Beşiktaş'ta bir anda kendinizi büyüleyici bir sokakta bulursunuz. Mimar Sarkis Balyan tarafından yapılan sıra evler sizi adeta ilham verici bir atmosfere sokar. Evet, Beşiktaş'ın simgesi haline gelen Akaretler'den bahsediyorum. Bu tarihi mimarinin yapımına Sultan Abdülaziz döneminde Dolmabahçe Sarayı Akaretleri olarak 1875 yılında başlanıyor. Sıra evlerin bir kısmı sarayda çalışan muhafızlar ve ağaların kalması için bugünkü anlamıyla lojman konutları olarak tasarlanırken bir kısmı da Sultan Abdülaziz tarafından yaptırılması amaçlanan Azizye Cami'ne akar olması, yani gelir getirmesi için başlanıyor. Semt, ismini de buradan alıyor. Ancak Sultan Abdülaziz'in tahtan indirilmesi ile caminin yapımı yarıda kalıyor. Akaretler Sıra Evleri 2005 yılında Serdar Bilgili tarafından satın alınarak onarıma başlanmış. Bu onarımla birlikte Akaretler Sıra Evleri'nde, farklı büyüklükte 56 rezidans, 34 mağaza, 6 kafe-restoran ve ünlü otel zinciri W Hotel bulunuyor. Bu semt, sunduğu birçok farklı etkinlik ve keyifli mekân seçenekleri ile İstanbul'un en önemli kültür-sanat ve kent-yaşam yerlerinden biri haline geldi. Sevdiklerinizle güzel bir gün geçirmek istiyorsanız Akaretler sizin için en iyi seçeneklerden biri olabilir. Güne güzel bir kahve içerek ya da kahvaltı yaparak başlayabilir, daha sonra çeşitli sanat sergilerinden birini gezebilirsiniz. Eğer sosyal medyada paylaşım yapmayı seviyorsanız Akaretler'de dolaşırken harika fotoğraf ve videolar çekebileceğinizden eminim. Gün sonunda ise gecede açık olan mekanlara uğrayarak gününüzü sonlandırabilirsiniz.

Time Out dergisinin Dünya'nın En Havalı Caddeleri listesine girdi

Akaretler Sıra Evler projesi, 2009 yılında Urban Institute Awards tarafından Renovasyon

Ödülü'nü kazandı. Türkiye'nin modern ve dinamik kent hayatının kalbi olan akaretlerin popülerliği global bir üne kavuştu ve uluslararası Time Out dergisinin dünyanın "En Havalı Caddeleri" listesinde yer aldı. Akaretler bu listede yer alan tek Türk cadde özelliğini de hala koruyor.

Bu listede dünyanın dört bir yanından farklı özellikleriyle seçilen diğer caddeler:

Montreal - Rue Wellington
Melbourne - Gertrude Street
Glaskow - Great Western Road
Taipei - Yongkang Street
San Francisco - Hayes Street

Mimari Deha Sarkis Balyan
Türkiye'deki ilk toplu konut projesi özelliğini taşıyan Akaretler'in mimarı Sarkis Balyan. Balyan ailesi İstanbul'a sayısız şahane eser bırakmışlar. Bilin ki bu ailenin

dokunduğu her yer benzersiz bir güzelliğe sahip. Çırağan Sarayı, Dolmabahçe Saat Kulesi, Beylerbeyi Sarayı, İTÜ'nün şehir kampüsleri sayısız eserlerinden bazıları. İstanbul, Balyan ailesinin bıraktığı yapıtlar ile emin olun bir başka güzel. Sarkis Balyan, Ermeni kökenli

Osmanlı vatandaşı ve tıpkı kendisi gibi mimar olan Garabet Amira Balyan'ın oğlu. Öğrenimini Paris'te gören Balyan, 2.Abdülhamit'in istibdat döneminde Avrupa'ya sürgüne gönderildi. On beş yıl aranın sonunda İstanbul'a geri dönen Balyan, 1899 yılında ise vefat etti.

Su ve renklerin ahengi ile ebru sanatı

E bru sanatı; kitle ile yoğunlaştırılmış su üzerinde, özel hazırlanmış boyalarla oluşturulan desenlerin kâğıt üzerine aktarılmasıyla yapılır. Fırça ve boyaların özel olduğu ebru sanatında sanatçı, hayallerini suya resmeder. Özünde süsleme sanatı olan ebrunun tarihi ise günümüzde kesin olarak bilinmiyor. Bazı İran kaynaklarında Hindistan'da ortaya çıktığı yazar. Bazı kaynaklarda ise Türkistan'daki Buhra kentinde ortaya çıkıp İran yoluyla Osmanlılara geçer. Batıda ise ebru "Türk Kâğıdı" ya da "mermer kâğıdı" olarak bilinir. Bu sanatın eserlerine bakıldığında kendisine hayran

birakan bir özelliği var. Ne kadar zor ve emek gerektiren bir sanat olduğunu eserlere bakınca anlayabilirsiniz. Şeyh Sadık Efendi ve İbrahim Edhem Efendi gibi tarihimize ebru sanatıyla uğraşmış önemli isimlerimiz var. Bu sanata tutkuyla bağlı ve ebru sanatının eğitimini veren Burcu Sadık Kansu ise günümüzdeki ebru sanatçılarından biri. Kıbrıs ve İstanbul'da birçok festival ve sergiye katılan Kansu'nun Bianel'de de bir eseri yayınlandı. Günümüzdeki ebru sanatının ustalarından Alparslan Babaoğlu'ndan icazetini alan Kansu ile bizler de bir röportaj gerçekleştirdik.



Burcu Hanım, bize kendinizden kısaca bahsedermisiniz?

1986 yılında İstanbul'da doğdum. Evli ve iki çocuk annesiyim. Safranbolu ve İstanbul'da eğitimimi tamamladım. Zonguldak Karaelmas Üniversitesinde Geleneksel El Sanatları bölümünden mezun oldum. 2006 yılında Ebru Sanatı ile tanıştım. Mezuniyet sonrası süre gelen eğitim programları dışında Klasik Türk Sanatları Vakfı'nda, ebru sanatının değerli hocalarından sayın Alparslan Babaoğlu'ndan eğitim aldım. Aynı zamanda 2013 yılından beri Pendik Belediyesi bünyesinde yüzlerce öğrenciye ebru sanatı eğitimi veriyorum.

Ebru sanatını ilk gördüğünüz yeri ve zamanı hatırlıyor musunuz?

Ebru sanatı ile üniversitede

tanıştım.

Peki ebru sanatına nasıl başladınız?

Üniversitede derslerin arasında gördüğümüz bir daldı. Küçüklükten beri renkleri çok sevdiğim için dikkatimi çekmişti. O nedenle halk eğitim derslerine katıldım. Ve ebru sanatı maceram bu şekilde başladı.

Eserleriniz hakkında bilgi verebilir misiniz?

Hat yazılı ve çiçekli eserler yapıyorum. Eserlerimin hepsi geleneksel yöntemlerle hazırlandı. Yıllar geçse de aynı canlılıkta ve kalitede kalma özelliğine sahiptir.

Başarılı bir ebru eseri ortaya çıkarmak için önemli olan etkenler nelerdir?

Çok çalışmak, pratik yapmak ve geleneksel yöntemlerden kaçmamak gerek. Ve tabi ki bolca sabır.

Son olarak ebru size neler kattı?

Ebru sanatı benim üçüncü çocuğum diyebilirim. Yani hayatımın en önemli yerlerinden birinde. Su ve renklerle uğraşmak insana ruhen adeta huzur veriyor. Aynı zamanda tasavvuf sanatı olduğu için maneviyatı güçlendirmeye de faydası var. En önemlisi ise ebru sanatı çok sevilirse başarıya kapı açar.



Burcu Sadık Kansu

Editör: DİLA TOPCU

'KARA KALEMLE FOTOĞRAF ÇEKEN' SANATÇI:

Haniyeh Keshavarz

Medipost'un bu sayısında öğrencilerimizden Haniyeh Keshavarz bizlerle birlikte. Haniyeh, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü öğrencisi. Yaptığı resimlerle dikkatimizi çeken Haniyeh, merak ettiğimiz soruları bizler için cevapladı.

Bize kendinden bahseder misin? Haniyeh Keshavarz kimdir?

1998 yılında İran'da doğdum, 7 yaşından beri resim yapıyorum. İran'da yönetmenlik okuduktan 2-3 sene sonra Türkiye'ye taşındım, şu an okulumuzda hemşirelik bölümü birinci sınıf öğrencisiyim ve aynı zamanda profesyonel olarak resim yapmaya devam ediyorum.

Resme ilgin ilk ne zaman başladı?

Annem resim yapmayı bana sevdiren ilk kişiydi. Kendisi de ressam olduğu için evimizde her zaman resim çizme kültürü vardı. 7 yaşında ilk resim kursuma yazıldım ve eğitimim başladı.

Kimi sanatçılar sanatsever bir ailede büyürken kimileri de tam tersi bir ailede sanat tutkusunu ile taşıyor. Sen nasıl bir ailede büyüdün?

Hem annem hem de abim ressam olduğu için çok destekleyici bir ailede büyüdüm, her zaman resim yapmaya çok mutlu olduklar ve bu yolda devam etmem için bütün desteklerini sürdürüyorlar. Ailem konusunda çok şanslıyım.

Dışarıdan tarafsız bir göz olarak baktığında bir ressam olarak kendi ve tarzını nasıl tanımlarsın? Seni diğerlerinden ayıran ne gibi özelliklerin var?

Yaptığım çizimlerin tarzı "hiper gerçekçilik" olarak adlandırılıyor. Bu tarz çizimler çok fazla eğitim, profesyonellik ve özveri istiyor. Çizimlerine çok fazla zaman ayırıyorum, bazı eserlerimi tamamlamak 3-4 ayımı alıyor. Takıntılı bir kişiliğim olduğu için detaylara çok önem veriyorum, sonuç olarak da iyi bir eserle sanatseverlerin karşısına çıkıyorum.

İran'dan Türkiye'ye eğitim için geldin, peki İran'da sanat yapmakla Türkiye'de sanat yapmak arasındaki farklardan bahseder misin?

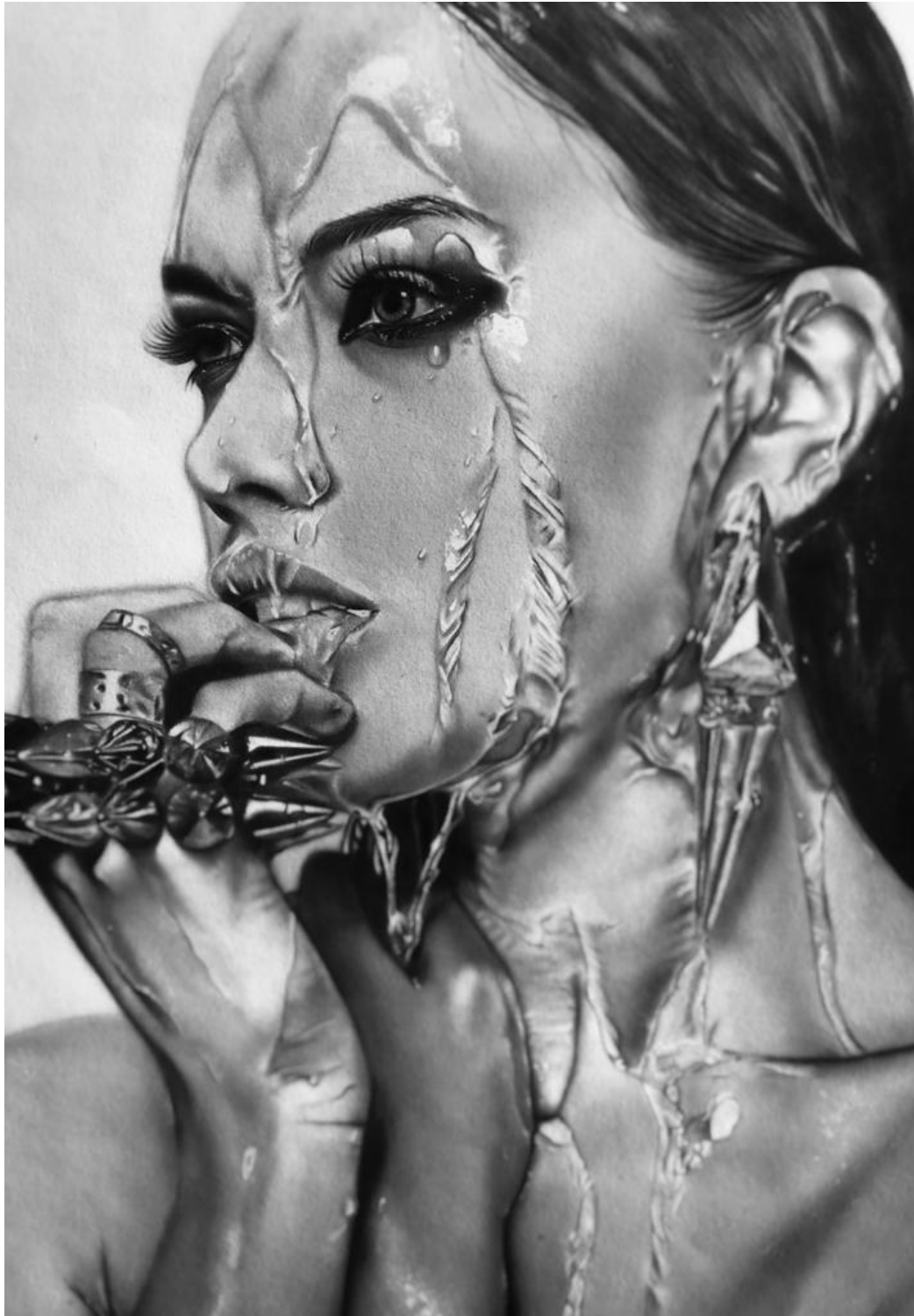
Türkiye, İran'a göre sanatta daha başarılı bir ülke. İran'da sanata çok önem verilmez, aileler çocuklarının daha bilindik doktor, avukat, öğretmen gibi mesleklere yönelmesini ister. Türkiye sanata daha çok önem veriyor.

Eserlerini kendi ülkende sergileme imkânı bulabildin mi? Eğer bu gibi girişimlerin olmuş ise sanatseverler tarafından nasıl karşılandı?

İran'da bir resim galerisi açtım ve sanatseverler tarafından çok iyi bir tepkiyle karşılaştım ancak pandeminin girmesiyle her yer kapandı. Bu nedenle ben de galerimi kapatmak zorunda kaldım. Türkiye'de de eserlerimi sergilemeyi çok istiyorum, bunun için çalışmalarım devam ediyor.

Gelecekte kendini hangi ülkede sanat yaparken görüyorsun?

Klasik bir cevap olacak belki ama Rönesans'ın doğduğu İtalya'da sanatıma devam etmeyi çok isterim.



Sence sanatçı olabilmek için sanat üzerine eğitim almak gerekli midir?

Bence eğitim almak çok önemli, evet çok yetenekli olabilirsiniz ama profesyonel bir eserin ortaya çıkması için eğitim almanın şart olduğunu düşünüyorum.

Çizim yapmayı bıraktığınız bir dönem oldu mu?

Evet maalesef. Pandemi sürecinde resim galerim kapandığı için bütün emeklerimin boşa gittiğini düşünmüştüm ve bütün motivasyonum bitmişti. Uzun bir süre çizim yapmadım.

Resim sanatının birçok farklı yöntemi var. Sen neden hiper gerçekçilik tarzını benimsedin? Bunun özel bir nedeni var mı?

Minimalist çizimler hiçbir zaman benim beğendiğim bir çizim tarzı olmadı. Çizimlerde detay çalışmayı çok seviyorum bu yüzden çoğunlukla hiper gerçekçi sanat anlayışıyla eserlerimi ortaya çıkarıyorum.

Çizim yaparken en çok dikkat ettiğin şey nedir?

Kafamın boş olması gerekiyor, o gün bir olaya ya da duruma canım sıkıldıysa, üzgünsem çizim yapamıyorum. Ayrıca her şeyi daha detaylı görebilmek için gün ışığında çalışmaya dikkat ediyorum.

Yaptığın sanat eserlerine dair hiç yapıcı ya da olumsuz eleştiriler aldığın oldu mu? Sanat severlerden gelen eleştirileri nasıl karşılıyorsun?

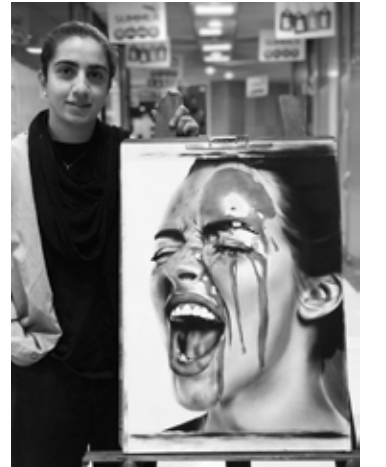
Evet tabii ki oluyor, özellikle kendi resim hocamdan aldığım olumsuz eleştiriler beni çok üzüyor. Eğer hocam ortaya çıkardığım eserimi beğenmezse ne kadar uğraşarak yapmış olsam da düşünmeden o eseri yırtıp atıyorum.

Her sanatçının yaratıcılığa ilişkin içsel motivasyonları vardır. Peki sen yaratıcılığını nasıl besliyorsun? Temel motivasyonların neler?

Annem benim için çok önemli, beni bu sanata da o başlattığı için bütün motivasyonum annem diyebilirim.

Bu sanatı icra etmenin zorlukları var mı? Varsa neler?

Hiper gerçekçilik tarzı ol-



Öğrencimiz Haniyeh Keshavarz'ın kaleminden hiper gerçekçilik örnekleri.

dukça zor bir tarz. İran'da çizim malzemelerini bulmak kolaydı ama Türkiye'de çok zor. Hiçbir yerde bulamıyorum, o yüzden genelde yurt dışından getiriyorum bütün malzemelerimi. Örnek olarak, çizim yaptığım kâğıt 250 gram olmak zorunda ama Türkiye'de sadece 200 gram kâğıt bulabiliyorum.

Sanat dünyasına ne gibi dokunuşlar yapacaksın? Gelecek hedeflerinden bahsedebilir misin?

Türkiye'de kendime ait bir sanat galerisi açmak şu anki hedefim, hiper gerçekçilik tarzını Türkiye'de daha da benimsetmek istiyorum. Daha sonra da tüm dünyaya açılmak ve bilindik bir ressam olmak en büyük hedefim.

Editör: MAHİNUR ŞEVVAL KARAKOÇ



Yolda öğrenmek

Uzun zamandır kendimle bir yolculuk halindeyim. Mark Twain'in "Öğrenmek istiyorsan seyahat etmelisin." sözünün yolculuğuma katkısı epey büyük olmalı ki hayata dair öğrendiğim çoğu şeyin yolda kazandığım deneyimler olduğunu düşünüyorum. Özellikle çok soğuk bir şubat ayında yaptığım 23 saatlik Güney Kurtalan Ekspresi tren yolculuğum...

Yolculuğa çıkmak kimi zaman kilometrelerce yol almakla kimi zaman ise bir adım atmakla başlar. Asıl önemli olan bizi nereye götürdüğü. Yakın mesafede kilometrelerce uzaktaki bir kültürü deneyimleyebilir, uzak mesafede ise yakın hissedebiliriz. İşte tam olarak burada mesafe rakamların yan yana gelmesinden ibaret. Uzun zamandır kendimle bir yolculuk halindeyim. Mark Twain'in "Öğrenmek istiyorsan seyahat etmelisin." sözünün yolculuğuma katkısı epey büyük olmalı ki hayata dair öğrendiğim çoğu şeyin yolda kazandığım deneyimler olduğunu düşünüyorum. Özellikle çok soğuk bir şubat ayında yaptığım 23 saatlik Güney Kurtalan Ekspresi tren yolculuğum... Başlangıcından sonuna kadar her anı bir ders mahiyetindeydi. Tren raylarda yavaş yavaş ilerlerken camdan gelen soğuk ile üşümeye başlamıştım. Hem soğuğu unutmak hem de etrafı gözlemlemek için vagonlar arası gezintiyeye çıktım. Sanki her vagondaki kişiler özel olarak seçilmişti. Farklı kültürler, farklı bakış açıları, daha pek çok şey beni bekliyordu. Göz göze geldiğim o an müsait olan herkesle küçük de olsa sohbet etme fırsatı buldum. Yolculuğun uzunluğundan olsa gerek yolcular sıkılmıştı. Küçük sohbetlerimiz uzadıkça uzadı. Koltuğuma geri döndüğümde kendimi birçok kitabı aynı anda bitirmiş gibi hissediyordum. Yolculuk toplam 23 saat sürdü, ancak bana kattığı ömürlük bir tecrübeydi. Hayatın uzun bir yolculuk olduğunu ve direksiyonun bizlerin elinde olduğunu varsayarsak bu yolculuklardan paha biçilemez deneyimler elde ederiz. Kendi yaşadığım deneyimleri

sizlerle paylaşmak isterim. Örneğin gezmek bizlere tarihi öğretir. Ancak tarih deyince sadece önemli olayların hangi yıllarda olduğunu öğrenmekten bahsetmiyorum. Zaten bu tür bilgilere artık birkaç dokunuşla ulaşabiliyoruz. Geçmişte yaşanan birtakım olayların uzun vadedeki sonuçlarını görebilmekten bahsediyorum. Mesela Dara Antik Kenti'ne gitmeden önce bir araştırma yapmıştım, ancak dönüp baktığım zaman o araştırmadan bana kayda değer hiçbir şey kalmadı. Geriye kalan orada yaşayarak öğrendiklerimdi. Bir başka örnek ise Zerzevan Kalesi oldu. Orayı ziyaret etmeyi uzun süredir istiyordum. Zaman yaratıp yola çıktım. Navigasyona baktığımda alanda gözüküyordum ancak görünürde fotoğraflardaki gibi bir alan yoktu ki yukarıya baktım. Dakikalarca yukarıya çıkmak içim adım attım. Hedefim güneşi orada batırmaktı. Aynı adımları bir başka sefer güneşin doğuşunu görmek için Nemrut'ta atmıştım. Amaç ne kadar benzese de bana hissettirdikleri bambaşkaydı. Çünkü hiçbir kaynak size atacağınız adımların çokluğundan veya yolun zorluğundan bahsetmiyor. Gidip görerek yerinde öğrenmek bu yüzden kıymetli. Seyahatimiz bitti ve evimize geri döndük. Peki ya bu deneyim bize neler öğretti? Öncelikle ben kendimi daha yakından tanıdım. Aynı zamanda eğer tek başınıza yolculuk yapıyorsanız kendi sınırlarınızı görme imkânınız olur. Tek başınıza olacağınız için her şeyi tek başınıza yapmak zo-

olacaksınız. Bir başka kazanım ise yaşadığımız alanlardan, rutinden dışarı çıktığımızda daha dikkatli, planlı olmaya ihtiyaç duymamız. Çünkü kendimizi alışmış olduğumuz durumun dışında buluruz. Bir sonraki gideceğiniz mekânı veya birkaç gün sonrasını planlamanız gerekecek. Bu durum ise meydana gelebilecek olumsuzlukları önlemenizi sağlayacak.

Bakmak ve görmek

Aynı anlama geldiğini düşündüğümüz ve günlük hayatımızda sıkça kullandığımız iki olgu bakmak ve görmek. Bakmak duyu ile gerçekleşir. Göz bakmak için yeterli olsa da görmek için sadece göz yeterli değil. Mevlana'ya göre bakmak bir göz hareketi, görmek ise aklın faaliyeti. Her ne kadar aynı kavram gibi dursalar da aralarında derin bir fark yatıyor. Bu farkı ziyaret ettiğim yerlerde sıklıkla deneyimlemiş oldum. Gittiğim yerlere tekrar gitmek beni daha çok heyecanlandırıyor. Kimisi için bu

durum zaman kaybı olarak görülse de ben aynı fikirde değilim. İklim, insanlar, sesler, kokular sürekli değişiyor. Aslında bu durumlar göz önüne alındığında mekân aynı gözükse de değişimi görmezden gelemez. Mesela her gün düzenli olarak kullandığımız okul yolu da aynı yol değil. Üzerindeki arabalar değişiyor, kullanıcılar değişiyor, kaza oluyor ve yol zarar görüyor, sürekli bir değişim içinde. Bu nedenle sizlere de tavsiyem seyahat ettiğiniz yerlere tekrar tekrar gidin. Her mevsimine şahit olun, tüm yönlerini deneyimleyin. Bir mekân baharda kuş sesleriyle görmek ile karlar altında görmek arasında ciddi bir fark var. Eminim ki pişman olmayacaksınız. Bir zaman sonra algınız açılacak ve farkında olmadan görmeye başlayacaksınız.

Gördüklerimizi kaydetmek

Zihnimiz bizlerin haberi olmadan yaşadığımız olayları kaydeder ve onları bir köşede saklar.

Beklenmeyen bir anda da bu olayları önümüze anı olarak sunar. Anıları hep taze tutmak için ise sizlere çok keyifli bir tavsiyem var: Fotoğraf çekmek. Fotoğraf çekmek anıları somut hale getirmekle kalmıyor, aynı zamanda insana çok şey kazandırıyor. Bunlar sosyalleşme, yeni yerler keşfetme, yeni bakış açısı edinme, kaygılardan uzaklaşma gibi, saymakla bitmiyor...

Hayatımda büyük bir yere sahip olan fotoğraf çekmekle küçük yaşlarda tanıştım. Yedi yıl önce başka bir şehre taşınmamızla birlikte fotoğraf çekmek rutinime dahil oldu. Hiç bilmediğim bu şehri fotoğraf çekerek öğrendim, bir sürü kişiyle tanıştım, birçok hayvana dokundum ve çokça kayboldum. Fotoğraf yolculuğumda öğrendiğim bir şey de kaybolmak. Bazen bir kedinin fotoğrafını çekmek için defalarca tanımadığım bir evin bahçesinde bazen ise bir ana tanıklık edebilmek için kilometrelerce uzaktaki bilmediğim bir coğrafyada buldum kendimi. Her kayboluşumda yoluma farklı duygularla devam ettim. Kelimelerle anlatamadıklarımı deklanşöre basıp anlattım. Farklı açılardan baktım. Benim için en kıymetlisi yola çıktım ve yolda hayatı öğrendim.



Editör: EDA NUR KARABULUT - DİLA TOPCU



Bosna-Hersek'in başkenti Saraybosna'nın simge eserlerinden Mostar Köprüsü (solda) ve Karadağ sokaklarından bir kare (altta).



Balkanlar'a yolculuk

Balkanlar; tarih, kültür ve doğal güzellikler açısından oldukça zengin bir bölge. Bu bölgeye yapılan geziler, gezginlere eşsiz deneyimler sunuyor.

Bosna-Hersek

Bosna-Hersek, bilindiği üzere Balkanlar'ın en popüler ve en çok ziyaret edilen ülkelerinden biri. Doğal güzellikleri ve tarihi zenginlikleriyle büyüleyici bir atmosfer sunan Bosna, başkenti Saraybosna ile Osmanlı döneminden kalma tarihi yapılar ve çeşitli müzeleriyle biliniyor. Ayrıca Neretva Nehri'nin etrafında harika manzaralar sunan Mostar, ülkenin önemli turistik destinasyonlarından biri. Osmanlı döneminden kalan Mostar köprüsü, Osmanlı mimarisinin örneği olarak görülmeye değer bir yapı olarak karşımıza çıkıyor.

Saraybosna'yı ikiye bölen ve savaşın izlerini hala taşıyan Latin Köprüsü'nü de görmeden geçmeyin. Burası, ünlü yazar Ivo Andrić'in Nobel Edebiyat Ödülü kazandığı "Drina Köprüsü" romanında da geçen bir mekân. Ayrıca, Saraybosna'da 1914 yılında gerçekleşen Franz Ferdinand suikastının gerçekleştiği Köprü, ülkede tarihi öneme sahip bir simge haline geldi. Bosnak-Hersek yemekleriyle de oldukça zengin bir ülke. Herkesin önerisi Boşnak Böreği olsa da bizim size tavsiyemiz Begova Çorbası olur. Saraybosna'nın yöresel lezzetlerinden biri olan bu çorba, halk tarafından özel günlerde ve bayramlarda yapılıyor.

Karadağ

Karadağ, Balkanlar'ın en küçük ülkelerinden biri olarak göze çarpıyor. Ülkenin en turistik bölgesi ise Kotor Körfezi. Kotor, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan tarihi dokusuyla ünlü bir liman şehri. Burada kaleye tırmanarak muhteşem bir manzara ile karşılaşabilir, tarihi surların içinden geçerek, eski şehrin dar sokaklarını keşfedebilirsiniz. Şehir, Orta çağ

döneminden kalma yapılarıyla bizlere açık hava müzesini andırıyor. Ülkenin başkenti Podgorica ve doğal güzellikleri ile ünlü olan Durmitor Ulusal Parkı da gezilecek önemli destinasyonlar arasında. Karadağ'a gelip de ne yemek yiyeceğiz sorusunu soranlara deniz ürünlerini mutlaka denemeleri tavsiye edilir.

Arnavutluk

Balkanlar'ın gizli cenneti olarak adlandırılan Arnavutluk, Akdeniz'in en güzel kıyılarından birine sahip. Butrint Antik Kenti, Üsküp ve Tirana şehirleri, Arnavutluk'ta ziyaretçilerin

keyifle gezebileceği önemli yerler arasında. Tiran'ın hareketli atmosferinde dolaşabilir, renkli binaların ve tarihi camilerin büyüleyici atmosferini hissedebilirsiniz. Ayrıca ülkenin doğal güzellikleri de oldukça etkileyici. Karst dağları, göller ve milli parklar, doğaseverler için mükemmel bir seçenek. Arnavutluk'un güneyinde yer alan Berat şehri ise "Bin Pencereli Şehir" olarak da bilinir. UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan Berat, tarihi evleri ve kalesiyle ünlü. Tepeden aşağıya sıralanan beyaz evler, şehre mistik bir hava katarken,

Berat Kalesi içinde yer alan Müze-Evler, şehrin tarihini ve kültürünü daha yakından tanımanızı sağlar. Arnavutluk için önereceğimiz lezzet ise haşlanmış kuzu etinin yoğurtlu bir sosla fırınlanmasıyla yapılan Elbasan Tava.

Sırbistan

Balkanlar'da yer alan Sırbistan, kültürel zenginlikleri ve tarihi dokusuyla öne çıkan ülkelerden biri. Başkenti Belgrad, tarihi ve modern unsurları bir araya getiren oldukça etkileyici bir şehir. Ülkede ilk olarak ünlü Kalemegdan Kalesi'ni keşfetmeye başlayabilir, ardından Sava ve Tuna

nehirlerinin birleştiği noktadan muazzam manzaraların keyfini çıkarabilirsiniz. Şehirdeki müzeler, özellikle Nikola Tesla Müzesi, ziyaretçilere ilgi çekici bir bilim ve teknoloji deneyimi sunuyor. Ayrıca, Bohem hayat tarzının hâkim olduğu Skadarlija Sokağı'nda yerel lezzetleri deneyebilir ve geleneksel Sırp müziği eşliğinde keyifli bir akşam geçirebilirsiniz. Sırbistan'ın diğer önemli şehirleri arasında Novi Sad ve Niş de keşfedilmeye değer yerler arasında. Ülkenin kendine özgü atmosferi ve misafirperver halkı, ziyaretçilere unutulmaz bir seyahat deneyimi sunuyor.

Kosova

Balkanlar'da bulunan Kosova, dünyada sınırlı tanınırlığa sahip denize kıyısı olmayan bir ülke. Prizren, Kosova'nın en bilindik tarihi ve atmosferik şehri olarak biliniyor. Prizren Kalesi'nde şehri kuş bakışı izleyebilir, Şadrvanlı Çarşı'da dolaşabilir, meşhur Taş Köprü'yü ziyaret edebilirsiniz. Ayrıca, şehirdeki çeşitli kiliseler ve camiler de tarih severleri oldukça cezbediyor. Başkent Priştine'de bulunan Newborn Anıtı, şehrin değişimini simgelerken, Germia Parkı ve Badovac Gölü de nefes almak için oldukça güzel bir tercih. Priştine'nin sokaklarındaki renkli grafitiler ve kafeler, dinamik bir atmosfer sunuyor. Kosova'nın kültürel mirası, Graçaniça Manastırı gibi tarihi yapılarda yansır. Ayrıca, UNESCO Dünya Mirası listesinde yer alan Decani Manastırı'nı ziyaret etmek, Kosova'nın dini ve sanatsal geçmişini keşfetmek için harika bir fırsat. Kosova'nın yerel mutfağı da önemli bir deneyim. Börek, cevizli baklava ve Gravçe tavası gibi geleneksel lezzetler oldukça ağız sulandırıcı.

Dünyanın en güçlü pasaportlarında zirve değişti

Henley Pasaport Endeksi tarafından belirlenen dünyanın en güçlü pasaportları, dünya genelindeki pasaportların seyahat özgürlüğünü ölçüyor. Bu endeks, bir ülkenin pasaport sahiplerinin vizesiz veya kolay vize alarak kaç ülkeye seyahat edebileceğini değerlendiriyor. Henley Pasaport Endeksi'nde ülkeler, pasaportlarının sunduğu seyahat avantajlarına göre sıralanıyor. Yüksek bir sıralama, pasaport sahiplerinin daha fazla ülkeye vizesiz veya kolay vize alarak seyahat edebileceği anlamına geliyor. Bu endeks, genellikle pasaport gücünü karşılaştırmak isteyenler için bir referans noktası olarak kullanılır. Ancak, güncel verileri kontrol etmek ve diğer kaynaklarla birleştirmek her zaman çok önemli, çünkü siyasi veya diplomatik değişiklikler bu sıralamalara oldukça etki edebiliyor.

İşte 2023'ün en güçlü pasaportları:

İlk sırada 193 puanla Singapur yer alıyor. Singapur pasaportuna sahip olan vatandaşlar 195 ülkeye vizesiz seyahat edebiliyor.

İkinci sırada ise geçen yılların başında zirveyi taşıyan 192 puanla Japonya geliyor. Japonya pasaportu 191 ülkeye vizesiz bir şekilde kapı açıyor.

Üçüncü sırada 191 puanla Finlandiya, Fransa, Almanya, İtalya, Güney Kore, İspanya ve İsveç yer alıyor.

Türkiye maalesef bu listede 116 puanla 49. sırada. Vizesiz gidebildiğimiz ülke sayısı 117, vize gereken ülke sayısı ise 112 olarak listeye giriyor.

Dünyanın en güçsüz pasaportu ise 27 puanla 105. sıradan listeye giriş yapan Afganistan oluyor. Afganistan, vizesiz sadece 26 ülkeye giriş sağlayabiliyor.



Dünyanın en pahalı çayları



Çay, sadece dünyada milyonlarca insan tarafından tüketilen bir içecek değil aynı zamanda insanların yaşam pratiği haline gelen bir kültür. Ancak bazı çay türleri kültürel öneminin yanı sıra üstün kalitesi ve nadir bulunabilirliği nedeniyle birçok kişi için lüks bir zevk haline geldi. İşte bu nadir bulunan dünyanın en pahalı çaylarını sizler için listeledik.

Tienchi Çiçek Çayı

Çin'in Yunnan bölgesine özgü olan Tienchi Çiçek Çayı, eşsiz besin özellikleriyle dikkat çekiyor. Bu çay, tıbbi amaçlarla kullanılan bir bitkinin çiçeklerinden yapılıyor ve çeşitli sağlık yararları olduğuna inanılıyor. Tienchi Çiçek Çayı, bir içecek olmanın ötesinde, adeta sonsuz yaşamın içkisi olarak kabul ediliyor.

Gümüş İmparatorluk Çayı

Hindistan'ın ünlü Makaibari çay tarlasında yetişen Gümüş İmparatorluk Çayı, özel bir hasat sürecine tabi tutularak elde ediliyor. Asil bir lezzete sahip olan bu çay, sadece belirli bir dönemde hasat edilebiliyor. Makaibari'nin eşsiz iklimi ve toprak yapısı, Gümüş İmparatorluk Çayı'nın öne çıkan lezzet profilini belirliyor.

Gyokuro Çayı

Japonya'nın özel çaylarından biri olan Gyokuro, özel bir büyüme ve hasat sürecine tabi tutularak elde edilen bir yeşil çay. Bitkiler gölge altında büyütülerek, yapraklarındaki klorofil miktarının artması sağlanıyor ve bu da çaya özel bir tat ve aroma katarken aynı zamanda daha pahalı bir ürün elde edilmesine neden oluyor.

Gyokuro çayı, ince yaprakları ve zengin, tatlı aromasıyla biliniyor.

Sarı Altın Çay Tomurcukları

Çin'in Zhejiang eyaletinde yetişen bu çay, sadece bir gün içinde tek bir alanda hasat edilen çay tomurcuklarından elde ediliyor. Altın rengi yaprakları ve hafif tat profili ile biliniyor. Sarı Altın Çay Tomurcukları, lüks bir içeceğin ötesinde bir sanat eseri gibi. Çay, TWG Tea Company tarafından üretiliyor ve sadece Singapur'da satılıyor.

Poo Poo Pu-Erh Çayı

Çin'in Yunnan bölgesinden gelen Poo Poo Pu-Erh Çayı, benzersiz bir fermantasyon sürecinden geçiriliyor. Bu özel süreç, çayın karakteristik lezzetini ve dokusunu oluşturan bir dizi kimyasal değişikliği içeriyor. Sadece belirli bir zamanda yetiştirilen Poo Poo Pu-Erh Çayı, zamanla değer kazanan bir koleksiyon ögesi olmasının yanı sıra, zengin ve yoğun bir lezzete sahip.

Tieguanyin Çayı

Fujian eyaletine özgü olan Tieguanyin Çayı, 7 kez aynı işlemlerden geçmesi ve özenli hasat süreçleriyle ünlü. Oolong çayları arasında özel bir konumda bulunan Tieguanyin, hafif tat profili ve çiçeksi aromasıyla çay tutkunlarını cezbediyor.

Vintage Narcissus Wuyi Kokulu Çay

Wuyi Dağları'ndan gelen bu özel çay, uzun yıllar boyunca saklanarak olgunlaştırılıyor ve eşsiz bir aroma profiline sahip. Tarih kokan Vintage Narcissus, nadir bulunabilirliği ve nostaljik lezzeti ile öne çıkıyor. Aynı zamanda çayın adı Yunan mitolojisindeki Narcissus'tan geliyor.

Panda Dung Çayı

Pandalar yedikleri bambuların sadece %30'unu özümser ve %70'ini dışkılarıyla gönderir. Panda dışkıyla gübrelenen özel çay bitkileri de Çin'in Sichuan bölgesinde yetişen Panda Dung Çayı'nı oluşturuyor. Bu sıra dışı yetiştirme metodunun çaya benzersiz bir tat kattığı düşünülüyor.

PG Tips Elmas Çay Poşeti

Bir çay poşeti düşünün ki üzeri elmaslarla süslenmiş. PG Tips Elmas Çay Poşeti, Birleşik Krallık merkezli PG Tips tarafından 2005 yılında 75. yıldönümüne özel olarak üretilen ve lüks bir çay deneyimi sunan bir ürün. Elmaslarla süslenmiş olan bu çay poşeti, zenginliğin sembolü gibi adeta.

Da-Hong Pao Çayı

Wuyi Dağları'nda yetişen ve dünyanın en pahalı çaylarından biri olarak kabul edilen Da-Hong Pao Çayı, Big Red Robe'nin taçlandırılmış versiyonu aslında. Yılda sadece birkaç kilogram üretilen bu çay, eşsiz mineral içeriği ve özel işleme teknikleri nedeniyle diğer çaylardan ayrılıyor. 1.000 gramı 1,2 milyon dolar olan Da-Hong Pao Çayı, dünyanın en pahalı çayı olarak tarihe geçiyor. Dünyanın dört bir yanında yetişen bu özel çaylar, sadece zengin bir lezzet değil, aynı zamanda lüks bir deneyim sunuyor.

Gault&Millau Türkiye'de!

Türkiye'nin zengin mutfak kültürü, uluslararası bir gastronomi rehberi olan Gault&Millau Rehberi tarafından ilk kez değerlendirildi ve ortaya çıkan sonuçlar düzenlenen görkemli bir törenle açıklandı. Rehber; İstanbul, İzmir, Çanakkale, Balıkesir (Ayvalık), Aydın (Kuşadası), Muğla (Bodrum, Fethiye, Marmaris), Antalya, Gaziantep ve Nevşehir'in (Kapadokya) önde gelen gastronomi mekanlarını kapsayarak Türkiye'nin lezzet haritasına yeni bir boyut ekledi.

Bu yıl ödül ve şapka kazananlar arasında dikkat çeken isimlerden biri, Yılın En İyi Restoranı Ödülü'nü kazanan Neolokal oldu. Şef Maksut Aşkar liderliğindeki Neolokal, Türk mutfakını modern bir yorumla buluşturan yenilikçi yaklaşımla öne çıktı. 2024'ün En İyi Şefi Ödülü'nü kazanan isimse Fatih Tutak oldu. Yılın En İyi Kadın Şefi ise Aman Da Bravo'nun şefi İnanç Çelengil seçildi. Gault&Millau Rehberi'nin verdiği ödüller arasında dikkat çeken bir diğer kategori ise Sürdürülebilirlik Ödülleri oldu. Casa Lavanda'nın kurucu şefi Emre Şen, OD Urla'nın kurucu şefi Osman Sezener ve HİÇ Urla'nın şefi Ekin Can Küne, sürdürülebilir gastronomiye katkılarından dolayı bu prestijli ödülü kazandılar.



Editör: MEHMET TAHİR BAŞYİĞİT - EREN KASARCI

Filenin Sultanları dünyanın zirvesinde

A Milli Kadın Voleybol Milli Takımımız, 2023 yılında katıldığı FIVB Milletler Ligi, CEV Avrupa Şampiyonası ve 2024 Paris Olimpiyat Oyunları Elemeleri'nde şampiyon olarak tarih yazdı. Başarılı sonuçların ardından Filenin Sultanları, 2024 Mayıs'a kadar dünyanın bir numarası olmayı garantiledi.

A Milli Kadın Voleybol Milli Takımımız, 2023 yılında alabileceği tüm kupaları kazanarak tarihi bir başarıya imza attı. 2024 Mayıs ayına kadar dünya bir numarası olmaya garantileyen Filenin Sultanları için bu başarı asla tesadüf değil. Sporseverlere şampiyonluk hayallerini ilk kez 2000'lerin başında kurdurtmaya başlayan voleybolcular Neslihan Demir, Özlem Özçelik, Natalia Hanikoğlu, Gülden Kayalar ve Esra Gümüş gibi isimlerin yer aldığı kadro ile 2003'te finalde Polonya'ya kaybetti. Yeni jenerasyonun devreye girmesiyle Filenin Sultanları unvanı ile anılmaya başlayan Kadın Voleybol Milli Takımı, 2011, 2017 ve 2021'de ise Avrupa şampiyonlarında zirveyi zorlasa da üçüncü oldu. 2019'da finalde Sırbistan'la karşılaşan Filenin Sultanları, Avrupa şampiyonluğuna bir kez daha çok yaklaştı ancak ikinci oldu. Eda Erdem, Melissa Vargas, Ebrar Karakurt, Gizem Öge, Zehra Güneş ve Hande Baladın gibi önemli oyunculara sahip takım, dört sene



sonra Sırbistan'la 2019'un rövanşı niteliğinde bir finale çıkarak nefes kesen bir geri dönüşe imza attı. 3-2 biten maç sonucunda Türkiye Avrupa şampiyonu oldu. Böyle-

likle Türk spor tarihinde takım sporlarında Avrupa şampiyonu olan ilk milli takımımız Filenin Sultanları oldu. Kısa süre önce de FIVB Milletler Ligi final maçın-

da Çin'i 3-1 yenen başarılı takım turnuvada şampiyon olarak altın madalyaya uzandı. Son olarak Filenin Sultanları Japonya'da oynanan sezonun son organizasyonu

2024 Paris Olimpiyat Oyunları Elemeleri'nde yedide yedi yaparak organizasyonu ilk kez yenilgisiz lider tamamladı ve 2024 Paris Olimpiyat Oyunları'na katılma hakkı elde etti.

"Biz voleybol ülkesiyiz"

Türk voleybolunun yıllardır özellikle kadınlarda kaydettiği başarı sadece milli takımlardan ibaret değil. CEV Kadınlar Şampiyonlar Ligi'nde Türk takımları son 12 sezonda 8 kez şampiyon olmayı başardı. Türkiye Voleybol Federasyonu Başkanı Akif Üstündağ liderliğinde ve "Biz Voleybol Ülkesiyiz" sloganıyla hareket eden Türk voleybolu için başarı sadece jenerasyon başarısından ibaret değil. Ancak jenerasyonların birbirine aktardığı kültür başarıda kilit bir rol üstleniyor. İstikrarlı bir şekilde oyuncu yetiştiren, voleybolun sevildiği ve voleybola yatırım yapıldığı ülkede başarı da kaçınılmaz oluyor. Millilerimiz aldıkları başarılarla da çocuklarımızın voleybolu sevmesine ve ilgi göstermesine aracı oluyor.

Premier Lig'in Türk beslenme uzmanı

Avrupa ve Amerika kıtası... Bir günde 6000 kalori alınır mı? Sporcu özelinde beslenme hazırlığı nasıl olur? Aston Villa'nın beslenme uzmanı Serra Tümay anlatıyor...

Premier Ligin köklü ve bu seneye damga vuran ekiplerinden Aston Villa'nın beslenme müdürü olarak görev yapan Serra Tümay, Teachers College Columbia Üniversitesi'nden Beslenme ve Egzersiz Fizyolojisi alanında yüksek lisans derecesi aldı ve burada diyetetik stajını da tamamladı. Daha önce Amerika'da Amerikan sporlarında stajyer ve beslenme uzmanı olarak çalıştı.

Uzun yıllar ABD'de çalışmış ve Amerikan sporlarında görev almış biri olarak Avrupa ile Amerika'nın farkını şöyle yorumluyor Serra Tümay: "Kültür. İngiltere'de tarihle birlikte yaşıyor, tarihi her yerde hissediyorsunuz. Stadyumlara gittiğinizde neredeyse üç nesli bir arada görebilme şansınız oluyor. Dedeler, babalar, torunlar... ABD'deki futbolun böyle bir kültürü yok. Hatta diğer spor dallarında da bunu görebildiğimi söyleyemem. Elbette taraftarlar çok tutkulu ama ortada birlikte hareket etme hissiyatı çok yok. Villa Park'ta ilk maçma çıktığımda aradaki bu farkı net bir şekilde

anlamıştım. Kültür farkı yalnızca stadyumlardan ibaret de değil. İngiltere'deki tesislerde bir aile havası hâkimken, ABD'de "Biz bir iş yapıyoruz" hissiyatını hemen alırsınız. Buraya geldiğim günden beri tesislerde çok ke-

yifli vakit geçiriyorum. Teknik direktörlerden aşçılarımıza kadar herkes birbiri ile selamlaşıyor ve sohbet ediyor. ABD'de sporcular yapmaları gereken şeyleri yapıp hemen tesislerden ayrılırlardı. Yemeklerini birlikte yemedikleri bile olurdu. Ama Premier Lig'e böyle bir şey mümkün değil. Herkes yemek saatinde salonda olur ve birlikte maçını izler. Bunun, spor kültüründeki dramatik bir fark olduğunu düşünüyorum."

Her futbolcunun, sporcunun pozisyonuna göre bile değişen kendine has bir beslenme alışkanlığı olduğu su götürmez bir gerçek. Serra Tümay bu konuda şöyle çalışıyor: "Amerikan futbolunda mevkilerin sizden talep ettiği şeyler daha çok değiştiği için oyuncuların beslenme programları da birbirinden farklılaşıyor. Örneğin spor yapan oyuncuların çok daha fiziksel özelliklere dayalı ve büyük bir vücuda sahip olmaları gerektiği için onlar günde 5.000-6.000 kaloriye kadar tüketiyorlar. Sahip oldukları kas oranlarını ve kiloları daima korumak zorundalar. Hal böyleyken 165 kilo olan oyuncuların elbette sıradan bireylerle aynı oranda



Aston Villa'nın beslenme müdürü Serra Tümay.



A Milli Futbol Takımı'nın EURO 2024'teki rakipleri belli oldu

A Milli Futbol Takımı'nın 2024 Avrupa Futbol Şampiyonası'ndaki (EURO 2024) rakipleri belli oldu. Ay yıldızlılar F grubunda Portekiz, Çekya ve C yolu play-off galibi (Gürcistan, Yunanistan, Kazakistan, Lüksemburg) ile eşleşti. Daha önce Euro 2008 Avrupa Şampiyonası grubunda da Portekiz ve Çekya ile eşleşen millilerimizin son rakibi C yolu Play-Off galibi olacak. 2024 yazında Almanya'da gerçekleşecek turnuvada A Milli Takımı'mıza başarılar diliyoruz.

yemek yemelerini bekleyemezsiniz. Sonuçta oyun kurucunuz hem sahada çok fazla hareket etmez hem de fiziksel olarak çarpışmaya çok girmez."

Bu sezonun şüphesiz adından en çok söz ettiren isimlerden Unai Emery 'Bay Disiplin' ile çalışmayı ise şöyle anlatıyor:

"İnanılmaz bir taktiksel disiplin sahip. Futbolcular geçmişe nazaran çok daha fazla toplantıya ve çok daha fazla analiz seansı-

na giriyor. Yaptığı her şeyin bir nedeninin olduğunu gözlerinden görebiliyorsunuz. İçgüdüsel yaşamdan ziyade her detayı düşünerek yaşıyor ve işler istediği gibi gitmeyince bu durum onu çok fazla etkileyebiliyor. Neyse ki onun yönetiminde benim adıma çok fazla değişen bir şey olmadı. Sadece analiz seansları çok daha uzun sürdüğü için zaman zaman takım yemeği saatlerini ayarlamakta zorlanıyorum."