

## Hawking'den geleceğe dair uyarılar

76 yaşında hayatını kaybeden İngiliz fizik profesörü Stephen Hawking, kara delikleri anlamamızı sağlarken gelecekte insanlığı bekleyen zorluklara karşı da dikkat çeken sözler kullanmıştı.

TEKNOLOJİ 4'te



## Ruh, beden ve zihin sağlığını desteklemek için aromaterapi

Son yıllarda sentetik bazlı ürünler yerine bitkisel kaynaklı ürünler daha fazla kullanılıyor. Özellikle aromaterapide tercih edilen esansiyel yağlara ilgi giderek artıyor.

SAĞLIK VE YAŞAM 6'da



## Modası geçmeyen moda: Jean

Katlanmış paçalardan bol paça modellere, oradan da bugünkü dar paçalara kadar gelen ve biçimi sık sık değişen kot pantolon, 20. yüzyılın ikinci yansından sonra moda dünyasının vazgeçilmez unsuru oldu. Bu pantolonun ortaya çıkışı ise tümüyle kullanışlı ve dayanıklı olma özelliğine dayanıyor. MODA 8'de



# MEDİPOST

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ GAZETESİ

TEMMUZ 2022 - 22. SAYI

## Yorgunluktan ölene kadar dans ettiler!

1518'de Strasbourg'da bir kadın ansızın dans etmeye başladı. Sonra onu yüzlerce insan takip etti. Birçoğu yorgunluk kaynaklı kalp krizinden ve beyin kanamasından öldü. Peki bu insanlar neden dans ediyordu? KÜLTÜR VE SANAT 9'da

İstanbul Medipol Üniversitesi '2022 Mezuniyet Töreni' sona erdi. Bir hafta süren törenlerde yaklaşık 12 bin öğrenci mezuniyet coşkusu yaşadı.



## A'dan Z'ye kahve

Nesiller boyunca yaşatılan gelenekleri, toplumsal hayata etkileri, tüm ritüel ve seremonileriyle dünyanın kültürel mirası olan kahvenin azı yarar, fazlası ise zarar! GASTRONOMİ 10'da



## Nasıl yazmalı?

Haber ya da bir başka metin Sait Faik'in edebi lezzetiyile mi kaleme alınmalı yoksa Fakir Baykurt'un 10 ilkesi yazı yazmak için yeterli mi? SERBEST SAYFA 11'de



## Spor medyası kalmadı!

Eurosport Türkiye Genel Yayın Yönetmeni Bağış Erten ile futbol başta olmak üzere spor ve medyaya dair birçok konudan bahsettik. SPOR 12'de

# Medipol öğrencileri mezuniyet heyecanı yaşadı

İstanbul Medipol Üniversitesi '2021-2022 Eğitim-Öğretim Mezuniyet Töreni' gerçekleştirildi. Bir hafta boyunca devam eden törenlerde yaklaşık 12 bin öğrenci diplomasını alarak mezuniyet sevinci yaşadı. İstanbul Medipol Üniversitesi Güney Kampüsü ve Cemile Sultan Korusu'nda yapılan törenlere Rektörümüz Prof. Dr. Ömer Ceran başta olmak üzere Medipol Eğitim ve Sağlık Grubunun yöneticileri, fakülte dekanları, MYO müdürleri, akademisyenler, idari personel, öğrenciler ve aileleri katıldı.

## CERAN: GELECEĞİN TÜRKİYE'Sİ ALLERİNİZDE YÜKSELECEK

Törenin açış konuşmasını gerçekleştiren Rektör Ceran, başarılı bir eğitim hayatı geçirerek mezun olan öğrencileri kutladığını ifade etti. Ceran şöyle dedi: "Kısa sürede sayısal büyüme hedeflerine ulaşan üniversitemiz; istikrar, süreklilik ve gelişim için atılımlara devam ediyor. Toplumların yarınlarını inşa etmeye talip donanımlı mezunlar vermek en büyük gayemiz.

Sevgili mezunlarımız, daha dün büyük umutlarla aramıza katıldınız. Yeni bir hayata kanat çırpmanız verdiği parıltı, bizi her seferinde tazelerken; ülkemiz, dünyamız ve gelecek nesillere olan sorumluluklarımız için itici bir güç oldu. Bu sözlerimi, son dersiniz olarak kabul edin. Bugün burada birer öğretmen, tasarımcı, doktor, sağlık personeli ve saymadığım onlarca mesleğin neferleri olarak geleceğin Türkiye'sini sizler ellerinizde yükselteceksiniz. Kendi yolunuzda ilerlerken doğduğunuz toprakların gelenek, görenek ve kültürünü unutmayın. Ancak bilimsel yöntemler ve evrensel düşünce biçimiyle tüm insanlığın

yararı için çalışın. Hayallerinizden vazgeçmeyin. Sizi ileri götürecek tek şey azimle çalışmak. Hepinizin yolu ve bahtı açık olsun."

## SOSYAL MEDYADA CANLI YAYINLANDI

Mezuniyet sevinci yaşayan öğrenciler ve aileleri, bir hafta süren tören boyunca günü ölümsüzleştirmek için hazırlanan çeşitli noktalarda bol bol hatıra fotoğrafı çekti. #MedipolMezuniyet2022 hashtagi ile sosyal medyada yankı uyandıran mezuniyet töreni, İstanbul Medipol Üniversitesinin kurumsal sosyal medya hesaplarından da canlı olarak yayınlandı. 07.07.2022

## Medipol'e çifte ödül

Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu, 'Türkiye Altın Marka Ödül Töreni'nde eğitim ve sağlık alanında ödüle layık görüldü.

Türkiye'nin başarılı markaları İstanbul Marka ve Kariyer Zirvesi'nde bir araya geldi. Zirve kapsamında gerçekleşen Türkiye Altın Marka Ödül Töreninde 2 ödüle birden layık görülen Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu, 347 bin 254 kişinin katılımıyla



yapılan halk oylamasında ise birinci seçildi. 'Yılın Sağlık Markası' ödülünü Medipol Eğitim ve Sağlık Grubu Kurumsal Pazarlama ve Uluslararası Hasta Hizmetleri Koordinatörü Uygur Üstün, 'Yılın Eğitim Markası' ödülünü ise İstanbul Medipol Üniversitesi adına Sağlık Kültür ve Spor (SKS) Dairesi Başkanı Funda Ayvaz Karabağlı aldı. 20.05.2022

## Medipol, TEKNOFEST Azerbaycan'a katıldı

İstanbul Medipol Üniversitesinin paydaşları arasında yer aldığı Uzay ve Teknoloji Festivali TEKNOFEST, 26-29 Mayıs tarihleri arasında Azerbaycan'ın başkenti Bakü'de gerçekleştirildi. Bakü Crystal Hall ve Deniz Kenarı Bulvarı Milli Park'ta gerçekleştirilen festival, Türkiye Teknoloji Takımı Vakfı (T3



Vakfı), Azerbaycan Dijital Gelişim ve Ulaştırma Bakanlığı ile Türkiye Cumhuriyeti Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı iş birliğinde düzenlendi. TEKNOFEST Azerbaycan'a, İstanbul Medipol Üniversitesinin yanı sıra 19 üniversite katıldı. Medipol

standı festivalin ilk gününden itibaren ziyaretçi akınına uğradı.

Yarışmalarda birinci olan takımlar, ödülleri Azerbaycan Cumhurbaşkanı İlham Aliyev ve Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın elinden aldı. 30.05.2022

# Genetik Hastalıklar Değerlendirme Merkezi hastalara umut oluyor

2016 yılında kurulan İstanbul Medipol Üniversitesi Genetik Hastalıklar Değerlendirme Merkezi, genetik testleri başarı ile yaparken sağlık turizmi kapsamında ülke ekonomisine katkı sağlıyor.



Son yıllarda genetik testler pek çok hastalığın risk faktörü, tanısı, tedavisi, takibi ve prognozunu belirlemede zorunlu hale geldi. İstanbul Medipol Üniversitesi Genetik Hastalıklar Değerlendirme Merkezi de bu kapsamda ülkemizde yaygın olarak yapılamayan genetik testler için 100' ün üzerinde kuruma başarı ile hizmet veriyor. 'Biyoinformatik, Genetik Danışmanlık, Moleküler Genetik, Moleküler Sitogenetik, Sitogenetik' alanlarında çalışmalar yürüten merkez, rutin çalışmaların yanında çok sayıda bilimsel araştırma projesinin tamamlanmasına katkı sağlıyor. Ayrıca yakın coğrafyadaki hastalara umut olan merkez, sağlık turizmi kapsamında ülke ekonomisine katkı sunuyor.

İstanbul Medipol Üniversitesi Genetik Hastalıklar Değerlendirme Merkezi, Türkiye'nin genetik araştırmalardaki dışa bağımlılığını azaltmak ve bu alandaki eksiklikleri gidermek amacıyla mevcut olan laboratuvar alt yapısı ve yeni teknolojik cihaz donanımını kullanarak 2016 yılında hizmet vermeye başladı. Genetik Hastalıklar Değerlendirme Merkezi'nde kanser genetiğini anlayabilmek amacıyla likit-biyopsi, girişimsel olmayan doğum öncesi ileri düzey tarama testleri (NIPT); kardiyolojik, nörolojik ve multifaktöriyel genetik hastalıkların tanımlarını koyabilmek amacıyla birçok moleküler yöntemle ilave olarak yeni nesil dizileme yöntemlerini kullanmaktadır. Tanısı konulamayan nadir genetik hastalıklar içinse klinik

ekzom, tüm ekzom ve tüm genom dizileme çalışmaları yapıyor.

## Hastalara umut oluyor

Tanısı konamayan genetik hastalıklar İstanbul Medipol Üniversitesi bünyesindeki hastanelerde, Çocuk Aritmi ve Genetik Merkezi, Çocuk Nörolojisi ve Epilepsi Merkezi, Tüp Bebek Merkezi, Onkoloji ve Hematoloji Merkezi, Doku ve Organ Nakli Merkezi ve anlaşmalı birçok kamu ve özel hastanede değerlendiriliyor. Yenidoğan genetik tarama, genetik taşıyıcılık tarama, tek gen hastalıkları, metabolik hastalıklar, nörodejeneratif hastalıklar, farmakogenetik gibi alanlarda genetik testlerin başarı ile yapıldığı merkez, genetik danışmanlık hizmeti ile de hastalara umut ışığı oluyor. 06.04.2022



## Prof. Arslan ve Dr. Toy'un buluşları USPTO'dan tescil aldı

İstanbul Medipol Üniversitesi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Hüseyin Arslan ile Öğretim Üyesi Dr. Muhammed Fatih Toy'un patentleri Amerika Birleşik Devletleri Marka ve Patent Ofisi (United States Patent Trademark Office-USPTO) tarafından tescillendi. Teknoloji Transfer Ofisi'nde düzenlenen törende Arslan ve Toy'a tescil belgeleri takdim edildi.

İşte USPTO'nun tescillediği o buluşlar:

**1-Beşinci Nesil Hücrel Haberleşme Sistemlerinde Numeroloji Sayısının Optimizasyonu ve Numeroloji Seçim Yöntemi (Prof. Dr. Hüseyin Arslan ve Dr. Öğretim Üyesi Ahmet Yazar)** Buluş, bir baz istasyonunun hizmet verdiği kullanıcıların ihtiyaçlarına göre, anlık olarak en fazla kaç numeroloji yapısının kullanılmasına gerektiğine karar vererek mevcut numeroloji kümesinden en uygun numerolojilerin seçilmesini sağlayan bir yöntem.

**2-Kablosuz Ağlarda Mutlak Güvenlik ve Kimlik Doğrulaması Sağlanması İçin Otomatik Tekrar Talep Sistemi (Prof. Dr. Hüseyin Arslan ve Dr. Öğretim Üyesi Jihad Mahmoud Hamam-**

**reh)** İleri düzey kablosuz haberleşme sistemleri için gizli dinlemelere karşı güvenlik ve kimlik taklidi ataklarına karşı kimlik doğrulaması sağlanmasına yönelik güvenli bir sistem ve yöntem açıklanmaktadır.

**3-Beşinci Nesil Hücrel Haberleşme Sistemlerinde Numeroloji Kenarlarındaki Kullanıcıların Belirlenmesi Yöntemi (Prof. Dr. Hüseyin Arslan ve Dr. Öğretim Üyesi Ahmet Yazar)** Buluş, 5G ve sonrası hücrel haberleşme sistemlerinde bir baz istasyonunun karma numeroloji yapıları ile hizmet verdiği kullanıcılar arasında oluşan numerolojiler arası girişimin etkilerini, numeroloji kenarlarındaki kullanıcıların en uygun şekilde belirlenmesiyle en aza indirgemeyi hedefleyen beşinci nesil hücrel haberleşme sistemlerinde numeroloji kenarlarındaki kullanıcıların belirlenmesi yöntemi ile ilgili.

**4-Dağıtıcı Film İçeren Yüksek Çözünürlüklü Prizma Tayföçeri (Dr. Öğretim Üyesi Muhammed Fatih Toy)** Buluş, içerdiği dağıtıcı film sayesinde daha yüksek çözünürlük ve daha geniş dalga boyu bant aralığına sahip prizma tayföçeri ile ilgili.

07.03.2022

## 'Sağlıkla Yaşamak' serisinin ikinci kitabı okurlarla buluştu

Sağlık Bakanlığı Bakan Yardımcısı ve İstanbul Medipol Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Sabahattin Aydın'ın "Akademi, Bürokrasi, Siyaset Sarmalında Sağlıkla Yaşamak-2. Kitap" adıyla yayımlanan neşriyat, İstanbul Medipol Üniversitesi Yayınları arasından çıktı. Aydın, seride anıları ekseninde sağlık politikaları ve Sağlıkta Dönüşüm Programı başta olmak üzere Türkiye'nin yakın tarihindeki farklı dönemlere ışık tutmaya devam ediyor. Aydın, kitabı hakkında şöyle diyor: "İlk kitap, yakın dönem sağlık politika tarihinin tanığı olduğum



cephesine bir giriş mahiyetindeydi. Serinin elinizdeki bu ikinci kitabıyla birlikte sağlığa iz bırakan bir dönüşüm dönemine ait gözlemlerime rastlayacaksınız. Hedefleri, çabaları, gayretleri, yapılanları ve yapılamayanları elimden geldiğince anlatmaya çalıştım. Bu arada yeri geldikçe, düşüncelerimi, umutlarımı, kaygılarımı, sevinç ve üzüntülerimi de paylaşmadan edemedim." 14.06.2022



## Medipol AKAM, saha çalışmalarını hızlandırdı

2016 yılında İstanbul Medipol Üniversitesi çatısı altında kurulan Akdeniz Araştırmaları Merkezi (AKAM), Türkiye'nin bulunduğu bölgedeki gelişmelere ilişkin ekonomik, sosyal ve siyasal araştırmalar ve çeşitli akademik faaliyetler yürütüyor. Özel olarak Akdeniz havzası, Balkanlar ve Kafkaslarla ilgili çeşitli teorik ve saha çalışmalarını sürdüren AKAM; seminer, ça-

lıştay ve konferanslarla alanında uzman kişileri bir araya getirerek bölge ülkelerinin iktisadi, sosyal ve siyasi yapısına ilişkin bilginin artırılmasını ve politika uygulamalarının desteklenmesini amaçlıyor. Bölgedeki gelişmeleri takip ederek yerel ve küresel politikaları karşılaştırma imkânı sunan AKAM'da öğrenciler de araştırmalara katılabiliyor. 29.04.2022

### MEDİPOST

İstanbul Medipol Üniversitesi Öğrenci Gazetesi

Temmuz-2022, Sayı: 22

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Prof. Dr. Gürkan Öztürk

#### Yapım

Basın-Yayın Ofisi

Yayın Yönetmeni

Ömer Çakkal

Yayın Koordinatörü

Gökçe Erkan

Haber Editörü

Mustafa Çıtacı

Grafik - Tasarım

Sertan Vural - Medicomia

Katkı Sunanlar

Aleyna Danacı, Arda Doruk, Berat İnan, Berrin Zülal Aytakin, Buket Kururderi, Büsra Atik, Büsra Ayar, Çağla Aksu, Elif Temel, Fatih Atalay, Furkan Gülce, Melisa Aykaç, Meriem Erkan, Mıhrıban Demircan, Nisa Kumaz, Nursena Arslan, Oğuzhan Çakmak, Öykü Hamarat, Rumeysa İncir, Sedat Uğur, Sila Uzuner, Şenay İrem Çavuş, Şenay Şimşek, Yaren Temelli

Yönetim Adresi

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

Baskı

V8 Basım Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti. Bostancı Yolu Caddesi, KEYAP Sanayi Sitesi G-1 Blok No: 117 Y. Dudullu - İstanbul Tel: 0216 364 89 89 Sertifika No: 50655



## Dr. Yıldız, akciğer hastaları için yeni bir kanül geliştirdi

Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Yahya Yıldız, akciğer hastalıklarının tedavisinde kullanılan kanüllerin daha aktif çalışmasını sağlamak amacıyla yeni bir buluşa imza attı.

İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Yahya Yıldız, akciğer fonksiyonlarını yitiren hastalara umut olacak yeni bir buluşa imza attı. Yeni buluşa; vücuda sıvının verilmesi, çıkarılması veya numunelerin toplanması için yerleştirilebilen bir tüp olan kanül dizaynı sayesinde hastanın vücudunda bulunan kirli kanın temizlenmesi sağlanabilecek. Yıldız'ın buluşu Medipol Mega Üniversite Hastanesinde gerçekleştirilen törende tanıtıldı. Törende İstanbul Medipol Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Prof. Dr. Gazi

Yiğitbaşı ve Teknoloji Transfer Ofisi Yöneticisi Dr. Ilker Köse de yer aldı.

**"Tüm hastalara bir parça daha fayda sağlayacağız"**

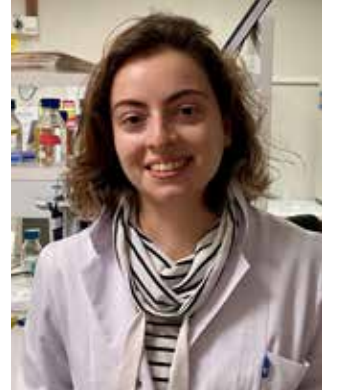
Tanıtım toplantısında sürecin 4 yılı aşkın sürede tamamlandığını ifade eden Doç. Dr. Yahya Yıldız şöyle dedi: "Hastanın kirli kanını bir makinaya taşıyan, burada temizleyen ve tekrar hastaya veren birtakım kanüller kullanılıyor. Akciğer fonksiyonları tamamen bitmiş olan hastalara son kurtarıcı olarak ne yapabiliriz diye bizler de uzun yıllardır çalışıyoruz. Piyasada

olan kanüllerin yeterli olmadığını ve istediğimiz gibi hastanın kanını temizleyip tekrar hastaya vermediğini gördük. Bunları iyileştirme yoluna gitmemiz gerektiğini düşündük. Mühendisler ile birtakım hesaplamalar yaptık. Bunun sonunda da yeni tip kanüllerin olabileceğine dair bilimsel makaleler ortaya koyduk. Piyasada bulunan kanüllerin performanslarını inceledik. Burada elde ettiğimiz sonuçları Uluslararası Vücut Dışı Dolaşım Kongresinde sunduk. Buluşumuzla tüm hastalara bir parça daha fayda sağlayacağız." 07.02.2022



## UTF'den üç öğrenci Amgen Scholars bursu kazandı

İstanbul Medipol Üniversitesi Uluslararası Tıp Fakültesi 3. sınıf öğrencileri Gülşade Rabia Çakmak, Sinem Karaoğlan ve Şevval Nil Esirgün, dünyanın en prestijli programlarından 'Amgen Scholars' bursunu kazandı. Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi Elektrik-Elektronik Mühendisliği bölümünde çift ana dal yapan Gülşade Rabia Çakmak QS Dünya Üniversiteleri Sıralamasında 8. sırada yer alan Zürih Federal Teknoloji Enstitüsüne gidecek. Çakmak, 8 hafta boyunca biyomekanik ve yapay zekâ alanlarında araştırma yapacak. Şevval Nil Esirgün de Zürih Federal Teknoloji Enstitüsünden kabul aldı. Esirgün, 400'den fazla başvuru arasından 15 kişinin seçildiği program kapsamında 9 hafta boyunca biyoteknoloji ve mikro akışkan tabanlı teknolojiler üzerinde araştırma yapacak. Sinem Karaoğlan ise dünyanın en iyi üniversiteleri arasında yer alan Münih Ludwig Maximilian Üniversitesine gidecek. 28.03.2022



Şevval Esirgün



Gülşade Rabia Çakmak

## Medipol Tıp ve UTF'den Türkiye'de bir ilk

İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp ve Uluslararası Tıp Fakülteleri ile ABD'den Arkansas College of Osteopathic Medicine (ARCOM) arasında Memorandum of Understanding (MoU) anlaşması imzalandı. Anlaşma kapsamında, Tıp ve Uluslararası Tıp Fakülteleri öğrencilerinin değişimi ve stajları başta olmak üzere akademik iş birliğinin artırılması gibi konularda ortak çalışmalar hayata geçirilecek.

Türkiye'deki tıp fakülteleri arasında bir ilk olma özelliğini taşıyan anlaşmadan Medipol öğrencileri ücretsiz yararlanabilecek. Anlaşma ile Medipol öğrencileri eğitim ve stajlarının bir bölümünü kolaylıkla ABD'de tamamlayabilecek. Rektörümüz Prof. Dr. Ömer Ceran, ARCOM ile yapılan anlaşmanın Medipol'e duyulan güveni uluslararası anlamda perçinlediğini söyledi.

23.02.2022



## Olumlu sonuçlanan patent başvuru sayısında birinci sıradayız

Türkiye'deki 193 üniversitenin 2020 yılı verileri doğrultusunda genel bir değerlendirilmesinin yapıldığı "Üniversite İzleme ve Değerlendirme Genel Raporu 2021" Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tarafından yayımlandı. Raporda 2019-2020 eğitim ve öğretim yılında aktif olarak faaliyette bulunan üni-

versitelerin "Eğitim ve Öğretim", "Araştırma-Geliştirme, Proje ve Yayın", "Uluslararasılaşma", "Topluma Hizmet ve Sosyal Sorumluluk" kategorilerindeki verileri analiz edilirken dört ana kategori ve 45 alt gösterge doğrultusunda sonuçlar ortaya çıktı. Rapora göre İstanbul Medipol Üniversitesi, 'Olumlu so-

nuçlanan patent, faydalı model ve tasarım başvurusu sayısında 42 adet ile birinci, 'Başvurulan patent, faydalı model veya tasarım sayısında 132 adet ile ikinci, 'Akredite lisans programı sayısının en yüksek olduğu üniversiteler' arasında ise 22 adet ile altıncı üniversite oldu. 21.03.2022

Editörler: ARDA DORUK - BERAT İNAN - NURSENA ARSLAN - FATİH ATALAY

# Stephen Hawking'den geleceğe dair uyarılar

76 yaşında hayatını kaybeden İngiliz fizik profesörü Stephen Hawking, kara delikleri anlamamızı sağlarken gelecekte insanlığı bekleyen zorluklara karşı da dikkat çeken sözler kullanmıştı.

Albert Einstein'dan bu yana dünyaya gelen en parlak teorik fizikçi olarak kabul edilen İngiliz fizik profesörü Stephen Hawking, görelilik ve karadeliklerle ilgili yaptığı araştırmalarla ün kazanmıştı. 76 yaşında hayatını kaybeden Hawking, sıklıkla kendi araştırma alanından çıkarak, önümüzdeki dönemlerde insanlığı bekleyen zorluklar ve varoluşsal tehditlere de dikkat çekti. Bu konulardaki açıklamaları medya tarafından çok fazla ilgi görürken günümüzde dahi tartışmalar bitmiyor.

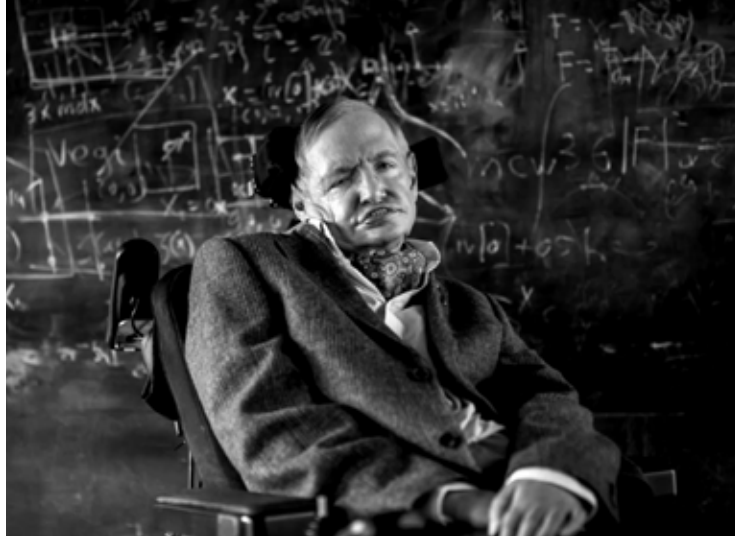
21 yaşındayken motor-nöron hastalığı teşhisi konulan ve vücudunun neredeyse hiçbir kısmını kullanamayan Hawking, on yıllardır insanlığın diğer gezegenlere kalıcı olarak yerleşmek için harekete geçmesi gerektiğini söylüyordu. Çünkü Hawking'e göre insanlığı dünyadan silecek olaylardan kaçmak mümkün değil. Bu olaylar arasında göktaş çarpması gibi kozmik olayların yanı sıra yapay zekâ, iklim değişikliği, genetiği değiştirilmiş virüsler veya nükleer savaş gibi

olaylar da olabilirdi.

Hareket kısıtlılığı sebebiyle iletişimini sadece özel olarak geliştirilen bilgisayar aracılığıyla gerçekleştiren ünlü fizikçi, "Dünyada bir yıl içinde bir felaketin gerçekleşme ihtimali çok düşüktür. Ama bu ihtimal geniş bir zaman diliminde artar ve bin, 10 bin yıl gibi zaman dilimlerinde neredeyse kesin hale gelir." demişti. İnsanlığın o süre zarfında evrene yayılabileceğine güvenen Hawking, yine de önümüzdeki 100 yıl için insanları şöyle uyarıyordu: "Önümüzdeki yüz yıl boyunca uzayda kendine yeterli koloniler kuracak teknolojiye erişemeyeceğiz, bu yüzden bu süreçte çok dikkatli olmamız lazım."

## Yarı insan-yarı robot varlıkların çağı geliyor

Bugün neredeyse her gün yapay zekâ üzerine tartışmalar söz konusu. Yapay zekâ alanında yaşanan gelişmeler robotların insanın yerini alacağı endişelerine neden oluyor. İnsan olanın sınırlarının aşılması manasını taşıyan trans-hümanizm hareketi ile geleceğin; düşünen robotların değil, robot-



insan karışımı olan cyborglarda olduğu düşünülüyor. Hatta bu konu üzerine düşünenler zekâ, ölüm ve sağlık konusunda insani sınırların ötesine geçmek için çalışmaların somutlaştığını tüm biyolojik sınırların ötesine geçen bir dünya kurulmak istendiğini belirtiyor. Hawking geleceğe dair yaptığı uyarılarda yapay zekânın yarattığı fırsatların farkında ola-

rak tehditlerine karşı uyarılarda bulunmuştu. 2014'te BBC'ye konuştuğunda "Yapay zekânın tam olarak gelişmesi insanlığın sonunu getirebilir." demişti. Hawking'e göre bugüne kadar geliştirilen basit yapay zekâlar çok kullanışlıydı. Kendisinin de insanlarla konuşmasını sağlayan bir yapay zekâ uygulamasıydı. Fakat Hawking, zeki robotların

gelişmiş formlarının insanlardan üstün hale gelebileceğini düşünüyor.

## Uzaylılar var mı?

İnsanoğlunun yüzyıllardır kafa yordığı ve bilim insanlarının iyi bir yanıt ya da herhangi bir yanıt vermeye uğraştığı bir soru var: Uzaylılar gerçek mi? Bu bilgiyi elde etme mücadelesinde büyük astronomik buluşlar yapıldı, pek mümkün görünmeyen teoriler üretildi ve bir sürü ilginç gerçek ortaya çıktı.

Hawking evrendeki diğer akıllı uygarlıklara seslenmeye karşı uyarılarda bulunmuştu. 2010 yılında Discovery Channel'a konuşan Hawking, uzaylıların dünyayı kaynakları için talan edip yoluna devam edebilme ihtimalinden endişelendiğini şu sözlerle ifade etmişti: "Eğer uzaylılar bizi ziyaret ederse Kristof Kolomb'un Amerika'ya ayak basması gibi olacaktır. Bu yerli Amerikalılar için hiç iyi olmamıştı. Akıllı varlıkların tanışmak istemeyeceğimiz türden şeylere nasıl dönüşebileceğini görmek için kendimize bakmamız yeterli."



## Metaverse devrim mi, balon mu?

Meta-evren'in kısaltması olan metaverse, gerçek ve sanalın bir bilim kurgu vizyonunda birleştiği ve insanların farklı cihazlar arasında hareket etmesine ve sanal bir ortamda iletişim kurmasına izin verdiği dijital bir dünya. Başka bir deyişle dijital olan birçok platform ve aracın birleşerek oluşturduğu bir evren ya da ortam olarak adlandırılabilir. Pratik anlamda ise artırılmış ve sanal gerçeklik ürün ve hizmetlerini ifade ediyor. Metaverse'de insanlar kendilerini temsil etmek, birbirleriyle iletişim kurmak ve sanal olarak topluluğu oluştur-

mak için avatarları kullanırlar. Meta veri tabanında, dijital para birimi, giysi veya video oyunları söz konusu olduğunda silahlar ve kalkanlar ve diğer birçok öge satın almak için kullanılır. Kullanıcılar ayrıca bir sanal gerçeklik kulaklığı ve denetleyicileri kullanarak akıllarında hiçbir amaç olmadan eğlence için meta veri tabanında sanal olarak seyahat edebilirler. Metaverse evreninde örneğin Ankara'daki bir doktor, Madrid'teki bir ameliyata adeta oradaymış gibi girebilecek. Ya da Van'da ikamet eden biri İstanbul Boğazi'nde kahvaltı yapabilecek. Tabi ki bu

evren bahsedilenlerle sınırlı değil. Aynı zamanda yeni ve büyük bir ekonomik pazarı ifade ediyor. Adidas, Nike, H&M, Zara, Samsung gibi dünya devlerinin bu evrende yerini alması bunun bir göstergesi. Bu evrende kumarhanelerin en çok ilgi gören yerler olduğuna da dikkat çekmek lazım. Sonuç olarak internetten daha büyük bir devrim olarak nitelendirilen ve geleceğin yaşam tarzını ifade eden Metaverse, radikal bir dönüşümü müjdeliyor mu yoksa kimilerinin düşündüğü gibi bir balon mu? Bunu zaman içinde göreceğiz.

## Kısa kısa...

### ESA, yaklaşık 2 milyar yıldızın verisini paylaştı

Avrupa Uzay Ajansı (ESA), Samanyolu Galaksisi'nin doğru ve eksiksiz haritasını oluşturmak amacıyla Gaia misyonu kapsamında topladığı yaklaşık 2 milyar yıldızla ilişkin veriyi paylaştı.

### YouTube'dan sevindiren yenilik

Google, geçtiğimiz günlerde YouTube'da yeni trendlere uygun şekilde tasarım değişikliği yaptı. İçerik üreticilerinin karşısına yenilikler ile çıkan YouTube, videoları yeniden yükleme gereksinimini ortadan kaldıracak düzeltme özelliğini aktif etti.

### Photoshop ücretsiz oluyor

Fotoğraf ve görüntü düzenleme konusunda endüstri standardı bir uygulama haline gelen Adobe Photoshop, uzun yıllardır web tabanlı uygulama üzerinden destek sunuyordu. Fakat bu sürümü bile Creative Cloud aboneliğiyle kullanıma açan Adobe, kararını değiştirmiş gibi duruyor. Adobe'den gelen yeni açıklamada, kullanıcıların başka ücretsiz alternatif uygulamalara gitmesinin engellenmek istediği ifade edildi. Yani, yıllık 2000 TL'den daha pahalı olan Creative Cloud aboneliği olmadan da web tabanlı Photoshop kullanılabilir.



Editörler: BUKET KURURDERİ - ELİF TEMEL



# Satın almayalım, SAHIPLENELİM!

Evcil bir dost edinmek için para harcamanıza gerek yok, sahiplenme yolu ile birçok canın hayatının kurtulmasına yardımcı olabilirsiniz. Sahiplenemediğiniz durumda ise sokaklardaki dostlarımıza birçok şekilde yardım edebilirsiniz.



## Sokak hayvanları için ne yapabiliriz?

- ▶ Sabit su istasyonları oluşturulabilir.
- ▶ Yemek artıkları mama olarak değerlendirilebilir.
- ▶ Sıcak ve soğuk günler için onlara özel barınaklar yapılabilir.
- ▶ Çevredeki hayvanların sayısını bilerek onlar koruma altına alınabilir.
- ▶ Herhangi bir sorun karşısında belediye veterinerleri ile iletişime geçilebilir.
- ▶ Pire kovucu tasma ile yaşam standartları daha yukarı çekilebilir.
- ▶ Kış aylarında aracın kaputuna vurmak onların hayatlarını kurtarabilir.
- ▶ Yaralanmış ya da terk edilmiş hayvanlar misafir edilebilir.
- ▶ Sokak hayvanlarını sahiplenebilmesi için insanlar teşvik edilebilir.
- ▶ Sevgiye çok ihtiyaç duyan minik dostlara sevgi gösterilebilir.

Günümüzde hayvan bakımevlerinin asıl amacı, asıl sahipleri tarafından alınıp yeni bir eve kavuşana ya da başka bir organizasyona gönderilene kadar onlara güvenli ve sevgi dolu bir ortam sunmak ve gerekli tedavilerini gerçekleştirmek. Hayvan bakımevlerinin kaynakları devlet ve vatandaş bağışlarıyla sağlanabiliyor. Günümüzde Türkiye'deki hayvan bakımevleri ve barınakları ilgisizlik ve kaynak yetersizliği sebebiyle kötü koşullar altında çalışmak zorunda. Peki hayvan barınağı nasıl olmalı?

Barınaklar mümkün olduğunca doğal koşullarda olmalıdır. Toprak, taş, bitki, ağaç ve geniş gezinti alanları olmazsa olmaz. Genellikle toprak pis ve zor temizlendiği için daha az tercih edilirken beton daha kolay temizlendiği için toprağa göre daha çok tercih edilen zemin türü.

### Hayvan sahiplenmek için neler yapılmalı?

Hayvanların sahiplenme sonrası yaşayacağı mekân gösteren

fotoğraflar, sahipleneceği evin ikametgâh belgesi, sahiplenecek kişilerin üzerine kayıtlı elektrik, su veya telefon faturası, iletişim bilgileri ve gerekli olması halinde referans gösterilmesi istenebilir. Sahiplenilmek istenilen hayvan iş yerinde yaşayacaksa vergi levhasının bir örneği istenebilir. Bu şartlara ek olarak bazı kurumların sahiplendirme öncesinde detaylı bir form doldurulmasını istediği de bilinmekte. Sahiplendirme başvurusu yapan kişiler hakkında bilgi edinilmesi ve sahiplendirmenin güvenle gerçekleştirilmesi adına bu formlarda dostların nerede yaşayacakları, farklı evcillerle beraber olup olmayacakları, gün içerisinde kaç saat yalnız kalacakları, hastalık veya kaza durumlarında sağlık hizmetlerine götürülmesinin kabul edilip edilmediği, dönemsel kontrol ziyaretlerine onay verilip verilmediği, sahiplenen hayvanın ileride kısırlaştırılacağı kabul edilip edilmediği gibi soruların yanıtlarının verilmesi gerekiyor. Daha sonra barınak

yetkilileri de hem verilen yanıtların uygunluğunu değerlendirerek hem de başvuru için gerekli evrakları kontrol ederek onay veriyor.

### Sahiplenme mi, satın alma mı?

İnsanlar yüzyıllardır hayvanlarla birlikte yaşıyor. Bir evcil hayvan ile yaşamak birçok kişinin hayata bakışını değiştirebilir. Evcil hayvanlarla büyüyen çocukların empati duygusunun daha gelişmiş olduğu bilimsel olarak ispatlanmış durumda. Bir evcil dost edinmek için bir sürü para dökmenize gerek yok, sahiplenme yolu ile birçok canın hayatının kurtulmasına yardımcı olabilirsiniz. İşin içine para girdiğinde ne yazık ki bazı insanlar da bundan kar elde ediyor demektir. Nasıl ki köle ticareti büyük bir insanlık suçudur ve bu suçla birlikte de birçok hayvan telef olmaktadır. Bu yüzden hayvanları satın almayalım sahipleneelim!

## Mavi kapaklarınızı toplamaya devam edin

Türkiye Omurlilik Felçlileri Derneği'nin 2011 yılından itibaren devam ettirdiği mavi/plastik kapak kampanyasını hepimiz biliyoruz. İlk çıktığı dönemlerde çok aktif ve popüler olan bu kampanya son zamanlarda eski ilgisini görmüyor. Hatta birçok kişi kampanyanın devam ettiğinden bile habersiz. Su şişelerinizin, damacanelerinizin, zeytinyağınızın kapaklarını atmak yerine biriktirmeye devam edin, çünkü birinin özgürce hareket edebilmesini sağlayabilirsiniz. Plastik kapak toplama merkezlerini öğrenmek için <https://www.tofd.org.tr/plastik-kapak-toplama-merkezlerimiz> sayfasını ziyaret edebilirsiniz.



## Dikkat canımız yanmasın!

Türkiye'de 2012-2021 yıllarını kapsayan dönemde çıkan yangınlarda 226 bin 845 hektar ormanlık alan zarar gördü. Bu kaybın 139 bin 503 hektarı geçen yıl gerçekleşen büyük orman yangınlarında meydana geldi. Geçtiğimiz yıl ocak ile ağustos ayları arasında ise 177 bin 476 hektar ormanlık alan kül oldu. Greenpeace,

kaybın büyüklüğünü 'Yangınlarla yaklaşık 250 bin futbol sahası, tüm İstanbul'un yaklaşık 5'te 1'i büyüklüğünde bir alan yok oldu' ifadesiyle anlatmaya çalışıyor. Ege ve Akdeniz'de büyük hasarın neden olan orman yangınlarının haftalarca söndürülememesi hafızalarda tazeliğini korurken yaz aylarına giriş yaptığımız şu

günlerde yeni faciaların olmaması için hepimize görevler düşüyor. Orman yangınlarına karşı alınacak önlemlerin büyük bir bölümü devlet kurumlarının sorumluluğunda çünkü yaşanan yangınlar insan eliyle söndürülecek türden değil. Yine de evlerimizin etrafında alacağımız bazı basit önlemler ile en azından kendi can güvenli-

ğimizi koruyabiliriz. Gelin orman yangınlarına karşı alabileceğimiz önlemlere yakından göz atalım:

- ▶ Yaşam yerlerine yakın kuru otları, yaprakları ve çam iğnelerini temizleyin.
- ▶ Yere yakın olan ağaç dallarını kısaltın.
- ▶ Evlere yakın asmaları, çalılırları ve ağaçları ortadan kaldırın.
- ▶ Kullanmadığınız zamanlarda ahşap mobilyaları beton duvarlı depolara kaldırın.
- ▶ Yanıcı olmayan eşyalar tercih edin.
- ▶ Yaşam yerleri ile orman arasına çakıl ya da asfalt araba yolları döşeyin.
- ▶ Yakacak odunları ve hurdaları evden uzağa yerleştirin.
- ▶ Sık ağaçları keserek olası bir yangın sırasında birbirine değmelerini engelleyin.
- ▶ İlgili kurum ve kuruluşların kural ve önerilerini dikkate alın.

Orman yangınlarına karşı bireysel olarak alabileceğiniz önlemler bu şekilde. Dedikimiz gibi bazı orman yangınları engellenemez ve alınacak büyük çaplı önlemler de devlet kurumlarının sorumluluğundadır. Ancak bireysel olarak bazı önlemler alarak en azından orman yangınları sırasında oluşacak can ve mal kaybını biraz olsun azaltmanız mümkün. Orman yangınları oluyor ve olmaya devam edecek, bu doğal bir durum. Önemli olan insan kaynaklı yangınları önlemek ve yangın sırasında oluşacak kayıpları en aza indirmektir.

Editör: RUMEYSYA TUNCER

# Ruh, beden ve zihin sağlığını desteklemek için aromaterapi

Son yıllarda sentetik bazlı ürünler yerine bitkisel kaynaklı ürünler daha fazla kullanılıyor. Özellikle aromaterapide tercih edilen esansiyel yağlara ilgi giderek artıyor.



Aromaterapi çok eski zamanlardan beri şifa ve kozmetik amaçlı pek çok alanda kullanıldı. Yaklaşık 5000 yıllık bir geçmişe sahip. Ortadoğu ve Eski Mısır'da parfüm ve iyileştirici özelliklerinden faydalanıldı. Ayurveda ve Çin Tıbbında da kullanımı oldukça yaygın. Bitkiler 2 çeşit yağ üretir: Sabit yağlar ve esansiyel yağlar. Aromaterapide esansiyel uçucu yağlar kullanılır. Esansiyel yağlar konsantrite bitki özlerinden oluşur. İçinde ait olduğu bitkinin kokusunu, tadını yani esansını taşır. Esansiyel yağlar bitkinin yaprak, çiçek, dal, gövde, kök veya otsu kısım gibi farklı bölümlerinden elde edilebilir. Kokuların insan beyni ve duygular üzerine etkileri ile ilgili pek çok bilimsel çalışma

mevcut. Bu çalışmalar bizlere kokuların fiziksel ve ruhsal durumumuzu etkilediğini gösteriyor. Esansiyel yağlar; duygu durum kontrolü, antidepresan etki, hafızanın güçlendirilmesi, demansiyel hastalıklarda bilişsel durumun düzeltilmesi gibi etkiler gösterir.

## Hangi yağ hangi derde deva?

**Lavanta Uçucu Yağı (Lavandula Angustifolia):** Stres ve anksiyeteyi azaltma, gerginliği ortadan kaldırma etkisi var. Özellikle vücudunuzu dinlendirmek ve uyku kalitenizi arttırmak için tercih edebilirsiniz.

**Frankincense (Günlük) Uçucu Yağı:** Geçmiş travmaları temizleyici etkisi var. Nefes alıp

vermeyi sakinleştirir. Özellikle stres, korku, gerginlik ve ani şoklarda etkili.

**Vetiver:** Huzur yağı olarak biliniyor.

**Elemi:** Özellikle içsel yolculuklarda, kişinin manevi huzurunda etkili.

**Bergamot:** Anksiyete giderici etkileri, diazepam (sakinleştirici etken madde) ile eşdeğer bulundu. Sıkıntı, bıkkınlık, isteksizlik ve korku yaşanan durumlarda, psikolojiyi olumlu yönde etkiler ve mutluluk verir.

**Çay ağacı:** Akne ve yağlanmanın önlenmesi ve iyileştirilmesinde kullanılan bir içerik. Kaşıntılı bölgeleri rahatlatmaya yarar. Vücudun iltihaplı bölgeleri temizlemesi ve tedavi etmesini

destekleyici özellik gösterir.

**Biberiye:** Kan dolaşımını hızlandırma ve solunum rahatsızlıklarını hafifletmede etkili. Ciltte yağlanma ve akneyi azaltmada faydalı. Özellikle saçlara ve kafa derisine iyi gelir. Uyandırıcı ve hafızayı uyaran bir aroması var. Ayrıca iyi bir masaj yağı.

**Okaliptüs:** Solunum yollarını rahatlatmada ve nefes açmada etkili yağlar arasında. Eklem rahatsızlıkları ve ağrılarına iyi gelir. Solunum ve boşaltım yollarındaki enfeksiyonların yenilmesini destekler.

**Greyfurt:** İştah kontrolü sağlamak için greyluft uçucu yağı tercih edebilirsiniz. Aynı zamanda greyluft uçucu yağı topikal olarak kullanımı sonucu uygulanan bölgelerde yağ yakımını desteklediği görülüyor.

**Sedir:** Sedir ağacı uçucu yağının antimikrobiyal ve antifungal etkisi olduğu gözlemlendi. Antifungal etkisinden dolayı ciltte oluşan mantar enfeksiyonlarının giderilmesinde ve önlenmesinde etkili olduğu görüldü.

**Patchuoli:** Serotonin ve dopamin hormonlarının salınımını arttırdığı ve öfke, korku ve endişe gibi duyguları azalttığı görüldü. Rahatlama sağlayarak uykuyu düzenler, uykusuzluk problemlerinde kullanılabilir.

**Nane:** Enerji düşüşünde, psiko-

lojik güçsüzlükte kullanılır. Baş ağrısı ve migren tedavisinde de kullanabilirsiniz. Gribal enfeksiyonlarda da etkili bir yağ.

**Nioli:** İdrar yolu enfeksiyonlarında, antifungal ve antibakteriyel ve bağışıklık güçlendirici olarak, sivilce tedavilerinde, gribal enfeksiyonlarda, burun tıkanıklığı tedavisinde ve hatta konsantrasyon arttırmada da kullanılabilir.

Evinizde difüzör veya buhurandanlık yoluyla ortamdaki negatif havayı değiştirebileceğiniz karışımlar

**Kayı ve öfke kontrolü için:**

- ▶ 20 damla greyluft uçucu yağı
- ▶ 20 damla sedir uçucu yağı
- ▶ 20 damla frankincense (günlük) uçucu yağı

20 damla patchuoli uçucu yağı

**Düzenli uyku ve güçlü bağışıklık için:**

- ▶ 4 damla lavanta
- ▶ 4 damla vetiver
- ▶ 2 damla sedir uçucu yağı

**Dikkat ve konsantrasyon için:**

- ▶ 5 damla nioli uçucu yağı
- ▶ 5 damla bergamot uçucu yağı
- ▶ 5 damla nane uçucu yağı

Yukarıda verdiğim karışımları ortalama 100 ml su eklemiş olduğunuz elektrikli difüzöre veya buhurandanlığa damlatıp ortama kokunun yayılmasını sağlayabilirsiniz.



## Kaliteli uykunun önemi büyük!

Yapılan araştırmalar sağlıklı beden fonksiyonları için 7-9 saatlik gece uykusunun gerekli olduğunu ortaya koyuyor.

Sağlıklı yaşam için sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite kadar önemli olan bir başka unsur da şüphesiz kaliteli uyku. Özellikle üniversite öğrencilerinde uyku düzeni çeşitli faktörlerden dolayı bozuluyor ve bu durum insan ilişkilerinden akademik

başarıya kadar geniş bir alanı etkileyebiliyor. Uyku deyip geçmeyelim ve gelin birlikte derin uyku fazının sağlığınıza etkilerine bir göz atalım:

- ▶ Gençlik için esas olan büyüme hormonu hGH ve melatonin hormonu salgılanır.
- ▶ Açlık hormonu olan ghrelinin ve tokluk hormonu olan leptin dengelenir.
- ▶ DNA onarılır.

- ▶ Öğrenme kapasitesi artar.
  - ▶ Beyinde detoksifikasyon gerçekleşir.
  - ▶ Hafıza güçlenir.
  - ▶ Kas iyileşmesi sağlanır.
- Yapılan araştırmalar sağlıklı beden fonksiyonları için 7-9 saatlik gece uykusuna ihtiyaç duyulduğunu söylüyor. Sağlıklı yaşamı bir bütün olarak değerlendirerek uyku kalitenizi de ihmal etmemenizi tavsiye ederim.

## Hamak yogasını duymuş muydunuz?

Antigravity yoga olarak da bilinen hamak yogası; pilates, dans, jimnastik gibi farklı disiplinlerin harmanlanmasıyla oluşan, zihinsel odaklanma gerektiren bir yoga türü. Yer çekimine meydan okuyan hareketler yapılırken ipek bir hamak kullanılır. Bir pozdan diğer poza geçebilmek için merkezi sinir sisteminizin ve zihinsel kapasitenizin sınırlarını zorlar. Hamak üzerinde yapılan hareketler beden farkındalığı sağlar ve ruh-beden-zihin sağlığınıza destekler. Hamak üzerinde yapılan hareketler; kas esnekliğinizi ve eklem hareketliliğini artırır, postürünüzü düzeltir. Bel ve boyun ağrılarınıza iyi gelir. Ayrıca omuz kaslarınızı güçlendirir ve omurganızdaki baskıyı azaltır. Omurga vücudun çatısını oluş-

turur ve hareket edebilmemizi sağlar. Hareket edebilmemizi sağlayan kaslara beyinden emir getiren sinirleri taşır ve korur. Sağlıklı nefes almada ve kalbimizin iyi çalışmasında da rolü vardır. Özellikle omurga sağlığına olan faydalı etkilerinden dolayı hamak yogası denenmeye değer.



Editör: ÖYKÜ HAMARAT - BÜŞRA AYAR - SILA UZUNER

# Hüzünlü ama bir o kadar da güzel: Âşıklar Şelalesi

Ege'nin incisi İzmir, yaz-kış demeden gezilecek yerlerin başında geliyor. Bu yaz İzmir'e gitme planlarınız varsa buranın efsaneleşmiş Âşıklar Şelalesi'ne uğramadan dönmeyin.

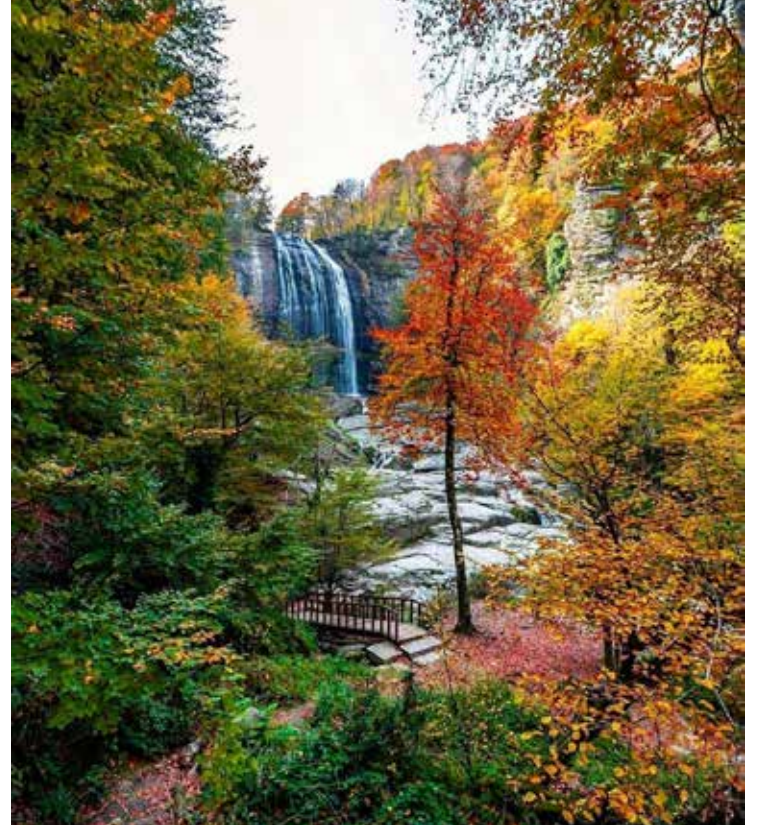
Yeşil, mavi ve sarının tüm tonlarını bir arada bulunduran şelale İzmir'in Dikili ilçesine 19 kilometre uzaklıktaki Nebiler köyünde yer alıyor. Şelaleye 86 basamaktan oluşan ahşap merdivenden iniliyor. Şelalenin suyunun döküldüğü noktadaki şiddet nedeniyle küçük bir gölet oluşuyor. Şelale kaynağını oluşturan sular uzun bir yoldan büyük bir şiddetle akıyor. Ziyaretçiler, eşsiz manzara eşliğinde şelalenin döküldüğü bölgede suya girip serinliyor. Özellikle sıcak havalarda uzun yoldan gelenler için ilk adım tesisdeki restoranda dinlenmek oluyor. Doğanın keyfini sürerek suyun içinde bulunan banklarda oturabiliyorlar. Ziyaretçiler aynı zamanda doğa yürüyüşü ve piknik yapıp, bölgede bulunan tesislerde vakit geçirerek zamanı en iyi şekilde değerlendiriyor. Bölgede

şelalenin haricinde mağaralar da bulunuyor. Bu mağaralardan biri olan Ağlayan Mağara'nın 75 metre içine girilebiliyor. Bazı yerlerden sıcak su kaynakları fışkırıyor, mağaradan gözyaşı gibi damlalar akıyor mağara ismini de buradan alıyor. Ağlayan Mağara haricinde Saklı Mağara ve İkiz Mağara adında iki mağara daha bulunuyor.

## Âşıklar Şelalesi'nin hikayesi

Bir rivayete göre peri padişahının kızı Sümeyra, civar köylerden Yörük Ali'ye gönlünü kaplıyor. Yörük Ali de Sümeyra'ya. Ne var ki peri padişahı, kızını bir ölümlüye vermek istemediğinden dolayı bu aşka izin vermiyor. Böylece iki âşık çaresiz kalıyor. Âşıklar, Nebiler Vadisi'ndeki koca çınarın altında her gün gizlice buluşup hasret

gideriyorlar. Sonra da birbirlerine sarılıp saatlerce ağlaşıyorlar. Bunu öğrenen peri padişahı bu aşka son vermek için askerleriyle birlikte âşıkların peşine düşüyor. Peri padişahının amacı Yörük Ali'yi öldürmek. Tam onları yakalamak üzereyken koca çınar yarıyor ve âşıkları içine alıyor. Bu mucize karşısında peri padişahı insafa geliyor. Ancak âşıklar âşklarının sonsuza kadar sürmesi için yaradana dua ediyorlar. Yaradan da onları kayalıklardan akan bir şelaleye çeviriyor. Âşkları sonsuza kadar sürüyor. Kızını sonsuza kadar kaybeden peri padişahı ise şelalenin yukarısındaki mağaraya çekilip, gözyaşları döküyor. Ağlama seslerini duyan çevre sakinleri mağaraya "Ağlayan Mağara" adını veriyor. O gün bugündür şelalenin ismi Âşıklar Şelalesi olarak dillerden dillere dolanıyor.



## Şeytan Sofrası

Şeytan sofrası Balıkesir Ayvalık'ta bulunmaktadır. Ayvalık ilçe merkezine 8 km mesafede yer alan kayalık tepe üzerindeki Şeytan Sofrası, Ayvalık adaları ve Midilli adası manzarasına sahip tam bir doğa harikası. Üzerinde Şeytan'ın ayak izi bulunduğu inanılan, halkın madeni para atarak dilek dilettiği eski bir lav birikintisidir. Tepeyi ziyaret edenler kırmızı kurdeleler bağlayarak çevrili alana bozuk ara atıyor. İşin batıl inanç kısmı bir yana tepeye çıkıldığında sizi muhteşem bir manzara karşılıyor. Bu tepe eski bir lav birikintisinden oluştuğu ve yuvarlak bir görünüme sahip olduğu için sofraya benzetilmektedir. Ayrıca bu yer özel olarak

işletilmekte olup, içerisinde bir de lokanta bulunuyor. Bu tepeye gelenlerin hem manzarası hem de hikayesinden dolayı ziyaret edemeden gidemedikleri yerdir Şeytan Sofrası. Şeytan Sofrası şüphesiz yolu Ayvalık'tan geçen herkesin gidip gördüğü, görmese bile mutlaka duyduğu bir gezi noktası. Dünyanın başka yerlerinde de böyle mi bilmiyorum ama bizde her güzel yerin mutlaka bir efsanesi olur. Çünkü böyle şeylerin ancak hikâyelerde ortaya çıkabileceğini düşünürüz. Elbette Şeytan Sofrası'nın da ilginç bir hikayesi var.

Rivayete göre, 1500'lü yıllarda Osmanlı Devleti egemenliğinde bulunan Ayvalık, Rumların yaşadığı bir bölgeymiş. Bölgede

yaşayan Rumlardan biri olan Penelope isimli bir adam, kiliseye karşı gelmiş ve cezalandırılmış. Kilise tarafından Şeytan diye nitelendirilip, kovulan Penelope gidecek yer bulamayınca bugün Şeytan Sofrası olarak adlandırılan tepeye yerleşmiş. Tek başına uzun yıllar boyu bu tepede yaşamış. Bir sene Ayvalık'ta ağır bir kuraklık yaşanmış. Kuraklıktan dolayı da kıtlık başlamış. Halk bunun kiliseye karşı gelen Penelope yüzünden olduğu düşünmüş. Adamı yok etmek için toplanıp yaşadığı tepeye gelmişler. Penelope gelenlere çok zengin bir sofraya hazırlamış. Kuraklık ve kıtlık yüzünden uzun zaman aç kalan halk, güzel sofrayı görünce onu unutup yiyeceklere hücum etmiş. Penelope de bu durumdan yararlanarak kaçıp kurtulmuş. Bu nedenle de buranın adı Şeytan Sofrası kalmış.

## Pandemi sonrası tek adres: Doğa

Tüm hayatı etkisi altına alan COVID-19 salgınından sonra alışlagelmiş hayat düzeni de değişmeye başladı. Sadece günlük yaşam pratikleri değil tatil anlayışı da yeniden şekillendi. Uzun süre evlerde kapalı kalan bizlerin temiz havaya olan özlemi hat safhaya çıktı, COVID-19 salgını turizmi de etkisi altına aldı. Pandemi dolayısıyla tatilde yaşanacak korku ve panik havası, ayrıca pandemi zararı dolayısıyla satın alma gücündeki düşüş, tercihleri de değiştirmiş durumda. Doğa temelli seyahat seçeneklerini en gözde tatil anlayışı haline getirdi. Ayrıca açık havada bulaş riskinin daha az olması insanların kalabalık yerlerden uzak, doğa ile baş başa tatili konseptini tercih etmelerindeki en önemli etkenlerden. Temiz hava soluma ve salgının stresinden uzaklaşarak enerji depolama fırsatı bulduğumuz yürüyüş, kiralık tekneler, kamp, yüzme, karavan, yayla turizmi gibi açık hava etkinlikleri yoğun ilgi görüyor. İnsanlar böylelikle bedenlerini ve ruhlarını dinlendirirken virüsün psikolojik ve fizyolojik etkilerinden bir nebze olsun kurtuluyorlar. Doğa turizmine ilgi artması ile tek veya iki katlı yapılarda konaklama fırsatı sunan ağaç evlere kurulmuş bungalov oteller, butik oteller, kiralık villalar gibi tatil türleri yoğun ilgi gördü.



Editörler: ALEyna DANACI - MERYEM ERKAN



# Modası geçmeyen moda: Jean

Katlanılan paçalardan bol paça modellere, oradan da bugünkü dar paçalara kadar gelen ve biçimi sık sık değişen kot pantolon, 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra moda dünyasının vazgeçilmezi oldu. Bu pantolonun ortaya çıkışı ise tümüyle kullanışlı ve dayanıklı olma özelliğine dayanıyor.

Son dönemde hızla ilerleyen tekstil sektörü ciddi bir kimlik algısı oluşturmaya başladı. Dolapların hayat kurtaran parçası jean ya da bizim kullandığımız ismiyle kot hem kolay kombin edilmesi hem kirlenme ve ütü gibi faktörler bakımından talepkâr olmayan bir kumaş. Üstelik modası geçmeyen bir moda; cinsiyetsiz ve zamansız. Önceleri işlevselliği ve rahatlığı için tercih edilen jean günümüzde çeşitli kültür yapılarına göre şekillenerek farklı tarzlarda kombinler yapılarak herkesin kullanmış olduğu bir ürün haline geldi. Yüzyıllar önce kullanılan ve hala geçerliliğini kaybetmemiş olan denim kumaşı, tekstil ögesi olmanın dışında bir duruşa da sahip. Modanın dönemsel olarak değişen döngüsü içerisinde zamansız olarak varlığını sürdürüyor.

## Tarihsel süreçte Jean'in ortaya çıkışı

1850'lerde çadır bezi üreticisi olan Levi Strauss, maden işçilerinin zorlu çalışma alanlarında onlara eşlik edecek, dayanıklı kıyafet ihtiyacını karşılamak adına çadır bezinden pantolonlar dikerek yaratıcı bir çözüm üretti. Üretilen pantolonların bağlantı kısımlarına metal perçinler yerleştirilerek dayanıklılığını artırdı. Kumaş üzerindeki lekeleri gizlemek adına çivit mavisi boya kullanıldı. Bu sayede pantolonlar daha şık ve kullanışlı bir hal aldı. Jacob W. Davis ve Levi Strauss tarafından patenti alınarak 1873'ten sonra moda haline getirildi. Kuşkusuz ki bu dönemde Levi Strauss yüzüyle damgasını vuracak bir pantolon tasarladığı ve

dünya markası olacağını tahmin bile edemezdi. İşçi kıyafetlerinde kullanılan denimin gündelik bir giysi olarak kabul görmesi sürecindeyse Hollywood'un katkıları söz konusu. 1930'larda film stüdyoları sıklıkla başrollerin jean giymekte olduğu Western, kovboy, filmlerini üretiyordu. Böylece jean'in kitleler üzerindeki albenisi artıyor ve blue jean satın almak insanlar için bir Amerikan arketipi statüsü kazanma yöntemi haline geliyordu. Esasen bu ilişkilendirme uzun sürmüyor ve jean'ler İkinci Dünya Savaşı sırasında fabrikada çalışan işçilerin üzerinde görülmeye başlıyor. Ancak her ne

kadar bu yeni ilişkilendirmenin negatif yönünün savaş sonrasında insanları jean giymekten uzaklaştıracağı düşünülse de sonuç öyle olmuyor ve insanlar jean giymeyi sürdürüyorlar. Öyle ki jean, Beat kuşağı şairleri tarafından bir moda karşıtı duruş göstergesi olarak giymeye başlanıyor. Bir noktadan sonraysa jean gençlik, cinsellik ve isyanın işaretlerinden biri haline geliyor ve bir zamanlar tutumluluk, ekonomi gibi kavramlarla ilişkilendirilen bu ürün artık yaşlılar tarafından sapkın bulunmaya başlanıyor. Bunda elbette jean'in rock müzikle özdeşleştirilmeye başlaması etkili. Elvis Presley

tarafından dönemi için oldukça çüretkâr bulunan performans sırasında giyiliyor olmasının ise büyük payı var. Böylece jean'in cazibesi liseli kızlardan motorculara, film yıldızlarından sokak çetelerine kadar çok sayıda genç insanı etkisi altına alıyor.

## Jean'in Türkiye'ye gelişi ve "kot" teriminin kaynağı

Jean'in öyküsü Amerika'da bahsettiğimiz şekilde ilerlerken Türkiye'nin denim ile tanışması 1940'larda terzilik eğitimi için Fransa'ya giden bir tüccar tarafından başlatılıyor. Bu başarılı tüccarın adı: Muhteşem Kot. Soyadını verdiği marka tıpkı Selpak gibi bir marka adından bir terime evriliyor. Öyle ki markanın kurucusunun oğlu Aytaç Kot, çeşitli söyleşilerinde yıllarca insanlara Kot'un bir marka olduğunu anlatamadığından bahsediyor. Uzun süre kot üretimini Türkiye'de kendisi gerçekleştiren marka, yabancı markaların yerli piyasaya girmesinin ardından değer kaybediyor ve 1992 yılında üretimi durdurmak durumunda kalıyor.

## Herkesin ürünü jean

Sonuç olarak zamansız ve cinsiyetsiz bir giysi olan kot, moda sektöründe en uzun süre kullanılan giysi olmaya devam ediyor. Bütün toplumlar tarafından kabul görmesi ve her yaş grubuna uygun olması kotu ayakta tutan en önemli etkenlerden biri oldu. Jean bugün artık sınıfsal, ulusal, dini ve ideolojik kaygıları içinde barındırmayan, her yaşta her bireyin giymiş olduğu bir ürün.

## İşte bu sezonun trendleri!

Her zaman bir değişim içerisinde olan moda sektöründe bu senenin İlkbahar/Yaz trendlerine gelin bir göz atalım.

► **Kovboy Şapkası:** 2000'lerin başlarında teknolojik gelişmeler yeni yeni hayatımıza giriyordu. Bilgisayar sistemlerinde meydana gelen bir hatanın ismi olan "Y2K", artık 2000'lerin başındaki moda trendinin ismi haline geldi. Y2K stiline geri dönüşüyle Justin Timberlake gibi dünyaca ünlü isimlerde gördüğümüz kovboy şapkaları bu yazın trendi oldu.



► **File Detayı:** Eskiden yalnızca plajlarda, tatil merkezlerinde ya da çoraplarda gördüğümüz file detayları artık gündelik kıyafetlerimize de dahil oldu. Kıyafetinizin üzerinde kullanabileceğiniz bir elbise, bazı parçaları öne çıkarmak için kullanabileceğiniz bir detay olarak fileyi tercih edebilirsiniz.

► **Takım Parçalar:** Genelde etek-bluz ve pantolon-büstiyer olarak görülen takım parçalar bu yazın yükselen trendleri arasına girdi. Kombinlerinde kararsız kalanlar için ise büyük bir kolaylık sağlıyor.



## Kuşağına göre moda

**X kuşağı nasıl giyinirdi?** 60'lar ve 70'lerde doğan X kuşağı, doğduğu dönemin modasını benimsedi. Canlı, rengârenk elbiseler, abartılı bir makyaj, geniş paça pantolonlar, dar şapkalar X kuşağının olmazsa olmazı haline geldi.

**Y kuşağı nasıl giyinirdi?** 80'lerin ve 90'ların modası Y kuşağının kimliğinde önemli rol oynadı. Mavi, pembe, sarı gibi renklerin hâkim olduğu bu dönemlerde öne çıkan parçalardan bazıları kot tulumlar, renkli pantolonlar, çizgili kazaklar ve spor ayakkabılardı.

**Z kuşağı nasıl giyinir?** Z kuşağı için hızlı moda anlayışının en yaygın olduğu kuşak diyebiliriz. O nedenle Z kuşağının moda trendleri hep bir değişim halinde. Öne çıkan bazı trendler; kısa blazer ceketler, pastel renkler, crop üstler, yüksek bel pantolonlar ve oversize kıyafetlerdir.



Editör: YAREN TEMELLİ - BÜŞRA ATİK - SEDANUR UĞUR - ŞENAY İREM ÇAVUŞ

# Yorgunluktan ölene kadar dans ettiler!

1518'de Strasbourg'da bir kadın ansızın dans etmeye başladı. Sonra onu yüzlerce insan takip etti. Birçoğu yorgunluk kaynaklı kalp krizinden ve beyin kanamasından öldü. Peki bu insanlar neden dans ediyordu?

Dans salgını; 1518 yılında Fransa'nın Strasbourg şehrinde ortaya çıkmış. Frou Troffea isimli bir kadın bir anda kendinden başka kimsenin duymadığı müzikle dans etmeye başlamış. Bir hafta boyunca ayakları kanayanca kadar hiç durmadan dans eden kadına 34 kişi daha katılmış. İnsanlar kendilerini dans etmekten alıkoyamaz olmuşlar ve bu salgın daha da yayılmaya başlamış. Her gören dans etmeye başlamış ve bu yüzden sayı 400 kişiye çıkmış. Durum gittikçe ciddileşip ölümler yaşanmaya başlamış. İnsanların çoğu yorgunluğa bağlı kalp krizi, beyin kanaması, inme gibi nedenlerle hayatını kaybetmiş. Hastalık yayılınca bölgedeki doktorlardan yardım istenmiş ve konu hakkında detaylı inceleme yapılmış. Astrolojik ve doğaüstü nedenlerin elenmesinden sonra doktorlar hastalığın 'sıcak kandan' kaynaklı doğal bir rahatsızlık olduğuna hükmetmiş. Tedavi olarak ise dans salgınına yakalananların daha çok dans etmesi önerilmiş. Doktorlar, bu kişilerin daha çok dans etmeleri halinde kanlarının daha çabuk soğuyacağını düşündüklerinden dans etmelerine yardım etmek için tahtadan bir sahne inşa edilmiş ve profesyonel dansçılar ve orkestra kiralanmış. Ancak bu önlem işe yaramamış ve günün birinde her şey başladığı gibi kendiliğinden bitmiş. Ne olmuştu da şehirdeki yüzlerce insan ölümüne dans etmiş, kendilerini durduramamışlardı? Bu konuda genel kabul edilmiş tek bir açıklama değil, çok sayıda farklı açıklama mevcut. Akla ilk gelen



açıklama, olayın 1518'de gerçekleşmesinden hareketle, uydurma olduğu. Ancak hemen hiçbir tarihçi bu görüşü kabul etmiyor. Zira bu olayı doğrulayacak çok sayıda tarihi belge mevcut.

Doktorların tuttuğu notlar, katedralde okunan vaazlar ve hatta Strasbourg Şehir Konseyi'nin aldığı notlar, birbirlerinden bağımsız olarak bu insanların dans ettiğini belgeliyor. Ayrıca bu ünlü dans salgını, türünün tek örneği değil. 1237'de Almanya'nın Erfurt kentinde, 100'ün üstünde çocuğun dans etmeye başladığını ve Arnstadt'a kadar (yorgunluktan halsiz düşmüşler) dans ettiklerini anlatan rivayetler var. Ço-

cuklar, daha sonra ailelerine geri götürülse de birçoğunun hayatını kaybettiği belirtiliyor.

## Uyuşturucu bir madde mi?

1374 yılında günümüz Belçika'sı ve kuzeydoğu Fransa'sındaki çok sayıda şehirde de dans salgınlarından söz ediliyor. Yine 16. yüzyılda İsviçre, Almanya ve Hollanda'nın başka şehirlerinde de açıklanamayan dans salgını raporları mevcut. Strasbourg salgınının diğerlerinden farkı, çok sayıda belge ile desteklenmiş bir vaka olması.

Konuyla ilgili bir teoriye göre nemli çavdar saplarında oluşan Ergot Fungi isimli küfün, tüke-

tilen ekmeğe karışması bu salgına yol açmış. Bu küf, uyuşturucu LSD'nin de temel hammaddesi olan Ergotamine'i üretir. Bu kimyasal, halüsinasyon görmeye, titreme ve şiddetli sarsılmalara yol açabilir. Halk da sarsılmaları dans ile karıştırmış olabilir.

## Stres kaynaklı psikoz iddiası

Diğer bir teoriye göre salgın, batıl inanç kaynaklı kaygılar ve salgınların yarattığı depresyon halinin yol açtığı kitlesel

bir hezeyan halidir. Bu dönem hem doğal felaketlerin hem de ölümcül salgınların yaygın olduğu bir dönemdir. Yine kıtlık, bu dönemde yaygın bir olgudur. Teoriye göre insanlar, bunca felaket karşısında, özellikle de batıl inançlarının da etkisi ile kitlesel 'stres-kaynaklı psikoz'a yakalanmışlardı. Bu teori, özellikle tarihçi John Waller tarafından savunuldu. Ona göre, böyle bir psikozun etkisi ile şehir sakinleri transa girmiş ve bilinçsiz bir şekilde dans etmişlerdir.

## Yurt dışında en çok izlenen Türk dizileri

Yabancıların Türkçe öğrenmesi çok alışılmış bir durum değilken günümüzde hem yurt içinde hem yurt dışında Türkçe öğrenme talebinin hızla arttığı görülüyor. Bu talebin artmasında ticaret, turizm, sağlık ve eğitimin yanı sıra dünyada çok fazla seyredilen Türk dizileri azımsanmayacak kadar önemli bir etken. Televizyonun Türkiye'ye girişi ve yaygınlaşması ABD ve Avrupa ile kıyaslandığın-

da günümüze daha yakın. Türkiye'de dizi sektörünün gelişimi ise 1980'lerin ikinci yarısından itibaren hareketlenmeye başladı. Özellikle Türk dizilerinin 2000'li yıllarla birlikte yurtdışına açılması ve beklenenden daha fazla ilgi görmesi dizi zenginliğinin artmasında büyük rol oynadı. Öyle ki bugün Türkiye sınırları dışında 100'den fazla ülkede Türk dizileri hanelerin içinde kendisine yer buluyor.

### İşte en çok izlenen Türk dizileri:

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 1- Muhteşem Yüzyıl         | 6- Fatmagül'ün Suçu Ne? |
| 2- Ezel                    | 7- Medcezir             |
| 3- Aşk-ı Memnu             | 8- Binbir Gece          |
| 4- Sıla                    | 9- Gümüş                |
| 5- Öyle Bir Geçer Zaman Ki | 10- Kurtlar Vadisi      |



## Müzik nelere kadir!

Müzikle tedavi, çok eskilerden günümüze kadar gelmiş, hatta mitolojilere konu olmuş etkili tedavi yöntemlerinden birisi. Müzikle tedavi için Antik Yunan'a gidecek olursak Yunan mitolojisinde hekimliğin ve müziğin tanrısı olarak inanılan Apollon'un lir

çalarak insanları tedavi ettiğine inanılıyor. Yine geçmişe dönüp baktığımızda pek çok önemli isim müzikle tedavi yöntemini savunduğunu görebiliyoruz. Müzik üzerine pek çok araştırma yapan ve sayıların babası olarak bilinen Pisagor, psikolojik rahatsızlıkları

olan insanların belirli melodilerle tedavi edilmesini araştırmış ve müziğin insan vücudunda iyileştirici etkisi olduğunu savunmuş. Bunun yanı sıra Frigya usulü obua ile yapılan müziğin cinsel sorunların tedavisinde de faydalı olduğunu söylediğini açık kaynaklardan okuyabiliyoruz. Platon ise müziğin insan ruhu üzerinde rahatlatıcı etki bıraktığını belirtmiş ve sağrlık tedavisinde trampet kullanmayı denemiş. Orta Çağ Avrupası'na geldiğimizde 15. yüzyılda tarantula cinsi örümceğin ısırmasına bağlı gelişen bir sinir sistemi hastalığı İtalya'da müzikle tedavi edilmiş. Bu tip hastalar için özel besteler geliştirilmiş, yaşadıkları korku ve ruhsal bozukluklar müzik ile tedavi edilmiş. Tedavi altında olan hastalar yorgun düşünceye dek dans edip terleyerek derin uykuya dalmış ve iyileşmiş. Kullanılan besteler aynı zamanda başka böcek zehirlenmelerinde de kullanılmış.

Editörler: NİSA KURNAZ - ŞENAY ŞİMŞEK - ÇAĞLA AKSU - OĞUZHAN ÇAKMAK



### Bunları biliyor muydunuz?

- Günümüzde, Kaldi Coffee, Kaldi's Coffee, Dancing Goat veya Wandering Goat dünya çapında kafelerde ve kavrulmuş kahve satan şirketler için en popüler isimlerdir.
- Dünyanın en yaşlı kedisi unvanıyla Guinness dünya rekoru sahibi olan 38 yaşındaki Creme Puff adlı kedi hayatı boyunca her sabah kahve içtiğini biliyor muydunuz?
- Kahve bir numaralı antioksidan kaynağıdır. Araştırmacılar, günde sadece bir veya iki fincan kahvenin faydaları arttığını belirtiyor. Kafeinli ve kafeinsiz versiyonları, neredeyse aynı seviyelerde antioksidan sağlıyor.
- Kahve aslında bir meyve çekirdeğidir ve içeriğinde 1000'den fazla fitokimyasal barındırır. Bunlardan başlıcaları; Kafein, Vitamin B2 (riboflavin), Magnesium, Fitokimyasallar (klorojenik asit ve kinik asit gibi polifenoller, kafestol ve kahveol gibi diterpenler)

# A'dan Z'ye kahve

Nesiller boyunca yaşatılan gelenekleri, toplumsal hayata etkileri, tüm ritüel ve seremonileriyle dünyanın kültürel mirası olan kahvenin azı yarar, fazlası ise zarar!

**K**ahve kültürünü kısaca kahve tüketimini çevreleyen gelenekler ve sosyal davranışlar dizisi olarak tanımlayabiliriz. Terim aynı zamanda kahvenin yaygın olarak kültürel yayılımı ve toplum tarafından benimsenmesi anlamına gelir. Dünyanın farklı yerlerinde ilgi gören bu lezzetli içecek, sosyal hayatın bir parçasıyken tek bir kültüre de ait değil. Nesiller boyunca yaşatılan gelenekleri, toplumsal hayata etkileri, tüm ritüel ve seremonileriyle kültürel mirasımız olan kahveye sahip olduğumuz için çok şanslıyız.

### Kahve kaçınıcı yüzyılda keşfedildi?

8. yüzyılda keşfedildiği muğlak da olsa kahvenin ateşle buluşup bugünkü anlamda içime hazır hale gelmesi 14. yüzyılı buluyor. Bir rivayete göre kahvenin içime hazır hale getirilmesi Etiyopya- Somali topraklarında yaşayan Şazeli adındaki bir sufiye dayanıyor. Ayrıca Afrika Kıtası içinde yer alan bu topraklarda o yüzyıllarda yöreye özgü kahve seremonileri düzenleniyor ve tören edasında içildiği de rivayetler arasında. Başlangıcında yenen çığ çekirdeğinden tutun yapıp, sunum ve içim ritüellerine kadar her aşaması hem kahveye hem onu sunan kişiye saygının ifadesi olarak tanımlanıyor.

### Dengeli kahve tüketiminin önemi

Sağlık açısından incelendiğinde kahve ilgili pek çok araştırma söz konusu. Uzmanlar bilinçli tüketildiği zaman kahvenin depresyona karşı iyileştirici etkisi olduğunu ifade ediyor. Abartıya kaçmayan kahve tüketiminin hafızayı güçlendirici etkiye sahip olduğu da araştırmalarda ortaya konuyor. Kahvenin özellikle karaciğer için

çok etkili olduğu araştırmalarla doğrulandı. Düzenli kahve tüketimi, karaciğerdeki safra kanallarının nadir bir otoimmün hastalığı olan primer sklerozan kolanjit (PSC) riskinin azalmasını sağlıyor. Her şeyde olduğu gibi kahve fazla tüketildiğinde ise insan sağlığını olumsuz etkileyebilir. Fazla kafein, uyku düzenini bozarak dinlenmenin gerçekleştiği derin uyku ve REM fazını olumsuz etkiliyor ve insanların ertesi güne yorgun başlamasına sebebiyet verebiliyor. Ayrıca aşırı kafein tüketimi ve sabah aç karna tüketilen kahvenin kişide stres, gerginlik, titreme, çarpıntı gibi hem fizyolojik hem psikolojik

pek çok yan etkiyi ortaya çıkarıyor. Tüketilen kafein miktarının fazla olması kişide kaygı bozukluğu ve depresyon riskini artırıyor.

### Prof. Göröl: Günde 3 fincan kahve kanser riskini azaltıyor

Medipol Mega Üniversite Hastanesi Gastroenteroloji Bölümünden Prof. Dr. Vedat Göröl, kahve tüketiminin insan sağlığı açısından etkilerini bizim için değerlendirdi. Kahvenin mucizevi bir gıda takviyesi olduğunu söyleyen Prof. Dr. Göröl, "ABD ve Japonya'da yapılan çalışmalar kapsamında 12 yıl boyunca beslenme şekli takip edilen kişilerden düzenli kahve tüketenlerde

kanser hastalığının seyrinin yavaş ilerlediği belirlendi. Kemoterapi alıp kahve içenlerde ve kemoterapi alıp kahve içmeyenlerde durumun farklı olduğu ispatlandı. Kahve, içindeki polifenol, kahveol ve kafestol gibi maddelerden dolayı kanserinin seyrini yavaşlatıyor. Günde 3-4 fincandan fazla kahve tüketildiğinde kalın bağırsak kanserinin seyrinde yüzde 36'lık düşüş gözlemlendi. Kahvenin tabii ki şekersiz olması gerekiyor. Kahve, kafeinli ya da kafeinsiz olabilir." ifadelerini kullandı. Kahvenin kanser savaşçısı olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Vedat Göröl, şöyle devam etti: "Anti-inflamatuvar ve anti-sito-

kin etkileri nedeniyle, apoptozis ve kanser hücrelerinin seyrini olumlu yönde azaltıyor. Kahvenin düzenli içilmesi gerekiyor. Günde ya da haftada bir fincan kahve içilmesi kansere karşı etkili olmayacaktır. Kahvenin yapılması, tüketilmesi ve cinsi de bu seyri etkiliyor. Kahve, kanser hastaları için bir tavsiye gıda diyebiliriz. Kahve sadece kalın bağırsak kanserinin seyrini yavaşlatmıyor. Mide ve pankreas kanserinin seyrini yüzde 13, karaciğer kanserinin ise yüzde 52 yavaşlatıyor. Kahveyi aynı zamanda karaciğer dostu olarak görüyoruz. Karaciğer yağlanması, iltihap ve siroza gidişi de engelliyor."



## En meşhur Türk lokantaları

**İ**stanbul, medeniyetlerin beşiği, yüzyıllardır farklı etnik kökenlerin birlikte yaşadığı ve bu nedenle kozmopolit olan bir kent. Birçok medeniyete ev sahipliği yapması nedeniyle yeme ve içme kültürü de oldukça zengin. Pek çoğu yarım asrı devirmiş seçkin İstanbul lokantalarını bu yazıda derledik:

- Hacı Abdullah Lokantası
- Feriye Lokantası
- Hamdi Restoran
- Tarihi Sultanahmet Köftçisi
- Orient Express
- Yanyah Fehmi Lokantası
- Ayaspaşa Rus Lokantası
- 1924 İstanbul
- Kanaat Lokantası 1933
- Pandeli Restaurant

## Bir Osmanlı tatlısı

**K**adayıf ya da tel kadayıf, un ve suyun karıştırılmasıyla elde edilen hamurun ince teller haline getirilmesi sonucu ortaya çıkan bir tatlı. En çok Balkanlar, Türkiye ve Ortadoğu ülkelerinde tüketiliyor. Kadayıf sözcüğü Arapçadan gelen "kadife" sözcüğünün çoğulu. Selçuklu ve Anadolu Beylikleri döneminde imaretler ve aşhanelerde verilen yemekler listesinde kadayıfın da bulunduğu, ayrıca "Berayı Hassa" adındaki mutfak defterlerindeki kayıtlardan sultanın tercihleri arasında



kadayıfın bulunduğu söyleniyor. Peki Osmanlı saray mutfagında hangi kadayıf çeşitleri daha çok bulunuyordu?

- Âdi Tel Kadayıf
- Kadife, Kenife
- Saray Tel Kadayıfı
- Beyaz Kadayıf
- Kaymaklı Kadayıf
- Âdi Yassı Kadayıf
- Yağsız Kadayıf
- Yufkahlı Kadayıf
- Ekmek Kadayıfı (Şam Kahki)
- Fodula Kadayıfı

Editörler: BERRİN ZÜLAL AYTEKİN - MELİSA AYKAÇ - MİHRİBAN DEMİRCAN

# Nasıl yazmalı?

Haber ya da bir başka metin, Sait Faik'in edebi lezzetiyle mi kaleme alınmalı yoksa Fakir Baykurt'un 10 ilkesi yazı yazmak için yeterli mi?

Çağdaş hikâyeciliğe yaptığı katkılar nedeniyle Türk edebiyatının köşe taşlarından biri olarak kabul edilen Sait Faik Abasıyanık, 80 yıl önce bir aylık adliye muhabirliği deneyimi yaşamıştı. Haber-Akşam Postası gazetesinde 1942 mayısında yayımlanan Sait Faik imzalı röportajlar, benzersiz haber yazım üslubuyla, basın tarihimize yerini aldı. Sait Faik'in gazetecilik tutkusunu bu mesleğe girdiğini söylemek doğru olmaz. Kendisini her şeyden önce bir edebiyatçı olarak gören yazar, gazeteciliğe muhtemelen geçici bir gelir kapısı olarak bakmıştı. "Röportajlarım 10, hikâyelerime 15 papel alırdım... Kimsenin hatırı, keyfi için yazı yazmadım ama kendi keyfim için çok cümlem var." diyen büyük usta, gazeteciliğe edebi bir lezzet katmıştı.

## Peki nasıl yazmalı?

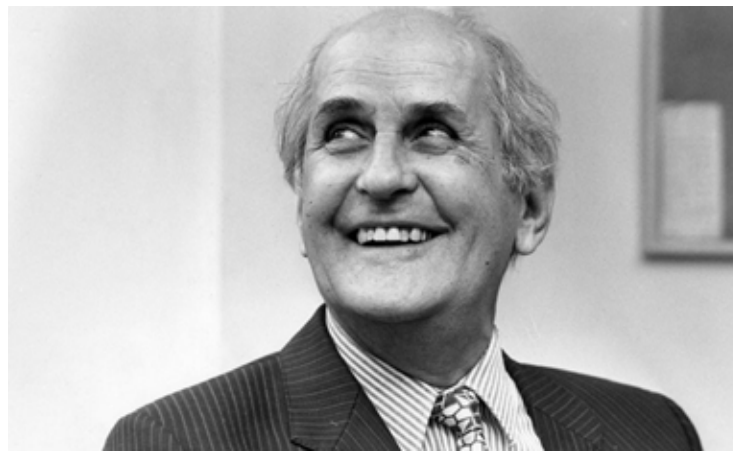
Her şeyden önce demokratik bir toplumun gerekliliği olan gazetecilik, bireylerin olgunlaşmasında ve gelişmesinde önemli bir meslek. Haber diline özenle yerleştirilmiş bazı ifadeler, muktedirlerin işine gelebilir. Hakikatin kamuoyuna aktarılmasını zorlaştıran bu ifadeler, gazeteciliğin temelindeki doğruluk, bağımsızlık, tarafsızlık, insanlık ve hesap verebilirlik ilkelerinden birini veya birkaçını zedeleyebilir. "Çoğu gazeteci, özellikle mesleğe başlayalı birkaç yıl geçmişse baskıya maruz kalmadığı bir ortamda, haberini, yazısını yayımlanacak biçimde kolaylıkla yazar. Bisiklete binmek gibi bir alışkanlıkla kayda geçirir haberini. Ancak, ilk yıllarda, pek çok haberinin, "yeniden yaz" denilerek geri çevrildiği gerçektir. Bu durumda, "Nasıl yazmalı" konusu, ayrı bir önem kazanıyor. Haber ya da bir başka metin Sait Faik'in edebi lezzetiyle mi kaleme alınmalı, didaktik mi olmalı yoksa müdahaleler kabul mü edilmeli? Bu konuda yıllar önce kaleme alınan iki metin, aydınlatıcı bilgi içeriyor ve geçerliliğinin yanı sıra kalıcı bir özellik taşıyor. Bunlardan ilkinde, edebiyatımızın önemli isimlerinden Fakir Baykurt, yazar olmak isteyen gençlerden gelen istek üze-

rine, "Yazmanın On İlkesi Nedir?" başlıklı bir yazı kaleme alır. 13 Ocak 1998 tarihinde kaleme aldığı bir köşe yazısında ise Fakir Baykurt, şunları kaydeder: "Geçen yılın sonunda bir seminere katıldım. Yazar olmak isteyen genç işçiler benden deneyimlerimi, açık seçik kurallar biçiminde açıklamamı istiyordu. Onlar kural deyince durdum. Yaşamda pek çok işin kuralı olabilir, ama yazmanın yoktur sanırım. Gene de onlara aşağıdaki ilkeleri söyledim. Yazı nedir? Eğer yazıyı ille bir nesneye benzetmem istenirse ben onu ağaca benzetirim. Şimdi siz de ince, uzun bir fidan düşünün. Bir ağaç, en iyisi kavak ağacı. Bu sağlıklı ağacın kabuğunda mantar, yara bere yok. Sağlam yazının da buna benzer bozukluklardan kurtulması gerekir. Özellikle bilgi vermek için yazılmış yazılarda bunu sağlamak için göz önünde tutacağınız ortak ilkeler vardır. Ben bunlara on ilke diyorum. Kendim bu ilkelerle yalnız bilgi vermek için yazdığım yazılara değil, bütün yazılarıma uygulardım."

## Fakir Baykurt'un 10 ilkesi

1- Kısa cümle uzun cümleden iyidir. Arada bir anlaşılır, orta uzunlukta cümleler yazınıza devrim getirebilir. Başarılı yazarlar genellikle kısa cümle kullanmışlardır.

2- Dilbilgisi açısından basit



cümleler, bileşik cümlelerden iyidir. Basit cümle yalnızca bir iş, bir durum, bir yargı bildiren cümledir. Birçok bileşik cümleyi bölerek basit cümle yapmayı deneyin.

3- Okuyucunuza tanıdık gelen sözcükler kullanın: Onun yabancı olduğu sözcüklere fazla el atmayın. Zorunlu olmadıkça hiç yabancı sözcük kullanmayın.

4-Cümlelerinizi gereksiz söz-

cüklerden, yazıya katkısı olmayan fazlalıklardan arıtın.

5-Elverdiğince etken çatılı eylem kullanın. Etken çatılı eylem, öznesi edilgen eylemden iyidir.

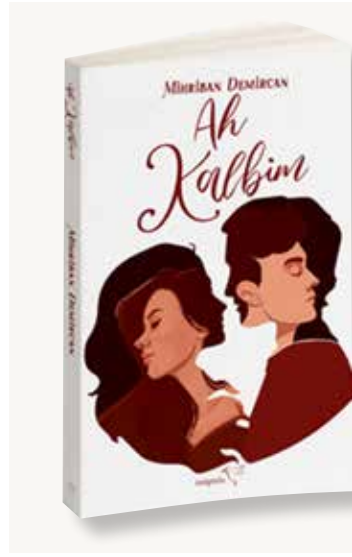
6- Elden geldiğince konuştuğunuz gibi yazın: Ama konuşmanız genel düzen, cümle yapısı, bilgi akışı yönünden kolay anlaşılır değilse bu sizi kurtarmaz. O zaman en iyisi halk içinden birini kendinizi örnek seçin, onun konuştuğu gibi yazın.

7- Okuyucunun kafasında resim yaratacak sözcükler kullanmaya çalışın.

8-Okuyucunuzun deneyimiyle ilgi kurmaya bakın: Onun deneyimlerinden, bildiklerinden yola çıkmak işimizi kolaylaştırır. Bunlar ortak deneyimler olsun, ama beylik olmasın.

9- Yazınızı başkalarına okuyun: Okurken kendi sesinize kulak verin. Takılan, aksayan, bulanık bölümleri sezmeye çalışın. Sonra bunları düzeltin. Fazlalıkları atmayı bir daha deneyin. Bir genel inanç şudur: iyi yazar, taslağını yeterince makaslayan yazardır.

10- Yazınızı biraz beklettikten sonra, yani o biraz başkasının yazısı olduktan sonra bir daha okuyun: Beğenmediğiniz yerleri çizin atın, gerekiyorsa birkaç sözcük katarak düzeltin. Kattığınız attığınızdan az olsun. Bundan sonra yazınızı yeniden temize çekin.



## Ah Kalbim'in serüveni

Kendi şiir ve deneme yazılarımı videolar halinde sosyal medya platformları üzerinde yayınlamamdan sonra kitap haline getirmek istedim. Kitabımı dile gelen duyguların somut haline dönüştürdüm. İlk kitabın heyecanıyla bu zorlu yolu başarıyla atlatmış on binlerce satış rakamına ulaşan ünlü yazar Uğur Gökbulut ile kitabımı en baştan düzenlemeye koyulduk. Bu süreci rahatlatmak adına meditasyon yaparak zihnimi yazmaya

hazır hale getiriyordum. Kitap düzenlemesinde kapak resmi, çengel yazısı, arka kapak yazısı, kitap içi düzenlemeleri tamamladık. Kitabımızı emanet edebileceğiniz bir yayınevine ihtiyacımız vardı. Yılların verdiği tecrübelerle en beğendikleri kitapları bastıran, adını layığıyla üste taşımış başarılı bir yayın eviydi Müptelâ. Çoğu yayıneviyle görüştüğümüzden sonra şansımı denemek için Müptelâ yayınevine bir mail yolladım.

Yayın Yönetmeni Ayşen Bozkuş, kitap dosyamı inceleyip beni aradı ve kitabımı çok beğendiğini, çalışmak istediklerini bildirdi. Hızlıca çalışmalara koyulduk ve doğum günümde kitabım yayımlandı. Hem sevenlerime hem kendime büyük bir hediye armağan etmiş oldum. Hayallerinizi gerçekleştirmek için çabaladığımız o yollar sizi hayallerinize ulaştıracak. Hayalleri için çabalayan hiçbir insan yarı yolda kalmaz.

Editör: FURKAN GÜLCE

# Bağış Erten ile futbol konuştuk

Eurosport Türkiye Genel Yayın Yönetmeni Bağış Erten ile futbol başta olmak üzere spor ve medyaya dair birçok konuyu masaya yatırdık.

**Spor medyasında halen geleneksel düzen kendini koruyor mu?**

Maalesef spor medyası kalmadı. Çok büyük bir çözümler var. Gündelik hayatı kurtarmak dışında bir işlevi kalmadı spor medyasının. Gündelik dengeler içinde yapılan gazeteciliğin gazetecilik olmadığını düşünüyorum. Zaten, farkındaysak

hitap ettikleri ortalama insanlar, tribün fanatikleri. Çünkü ancak onların ilgisini çekebiliyorlar.

**İstisnai başarılar dışında futboldaki genel başarısızlığın sebebi sizce nedir?**

Türk futboldaki genel başarısızlığın tek bir sebebi yok. Ancak ilk sıraya herkese sirayet eden adaletsizliği koyabiliriz. Ayrıca futboldaki kötü ekonomik yönetim modelleri, farklı sebeplerden ötürü taraftarın tribüne küstürülmesi genel başarısızlığın

nedenleri arasında.

**Ligimizdeki futbol kalitesinin istenilen seviyede olmamasını ve kulüplerin geçen gün artan borçlarını nasıl açıklarsınız?**

Artan borçların çok temel bir nedeni var. Futbol üzerinden dönen yolsuzluk, para kaçırmalar, para aklamalar... Bunlar uzun zamandır vardı. Hala da var. Artık rakamlar da büyüdü ve daha kötüsü kulüpleri batıracak hale geldi O yüzden çok net bir şekilde şunu görebiliyoruz: Gelir düşse bile yolsuzluk düşmüyor.

**Türkiye'nin olimpiyattaki durumunu nasıl yorumlarsınız?**

Türkiye potansiyelinin çok gerisinde bir olimpiyik başarıya sahip. Ama son yıllarda biraz olsun daha sistemli yatırımlar var. Bu sistemli yatırımların karşılığı uzun dönemde çıkacak. Kimse kısa dönemde bir şey beklemesin. Sporcularımıza daha fazla destek olmamız lazım. Bir branşta 30. oldu diye hiçbir sporcumuzu aşağılamamız lazım. Spor da başarı sabır ister. Ring sporları dışında halen büyük madalya başarılarımız yok. Neyse ki jimnastik çok büyük bir atılım yaptık. Bunu yüzmenin takip etmesi ve lazım atletizmin daha iyi hale gelmesi lazım.



## Sporda madalya yağmuru

İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencisi İrem Gezer, 15 ilden 145 sporunun mücadele ettiği ÜNİLİĞ Snowboard Türkiye Şampiyonası Slalom ve Büyük Slalom Kategorilerinde altın madalya kazandı. Türkiye Üniversiteler Kar Voleybolu Şampiyonası'nda erkekler klasmanında üçüncü olarak bronz madalyaya uzanan Medipol, kadınlar klasmanında ise turnuvayı dördüncü sırada

tamamladı. İstanbul Medipol Üniversitesi Makaralı Yay Kadın Takımı da Türkiye Üniversitelerarası Salon Okçuluk Şampiyonası'nda ikinci oldu. İstanbul Medipol Üniversitesi Kadın Futbol Takımı ise 5. Gençlik Kupası'nda 'İyi Futbol Ödülü'nü alırken Medipol'ü Field Day Atletizm Günleri'nde temsil eden Anıl Korkmaz ve Onur Tomak ise toplamda 3 madalya kazandı.



## Güreşte rekor kırıldı

Macaristan'ın başkenti Budapeşte'de düzenlenen Avrupa Güreş Şampiyonası'nda Türkiye, 30 sporcu ile madalya mücadelesi verdi. Türkiye Milli Takımı, serbest erkekler, kadınlar ve grekoromen stilde ilk kez 10 final yapıp, yedisi altın olmak üzere toplam 17 madalya ile rekor kırdı. Kadın Milli Takımı ise şampiyonada adeta gövde

gösterisi yaptı. Türkiye, kadınlar da takım halinde Avrupa Güreş Şampiyonası'nda 140 puanla tarihinde ilk kez mutlu sona ulaşarak zirvede yer aldı. Erkekler serbest stil müsabakalarında ise iki altın, bir gümüş ve üç bronz madalya toplayan Türkiye, 141 puanla takım halinde Avrupa ikincisi oldu. Türkiye, grekoromen stilde de takım halinde ikinci oldu.

## Kısa kısa...

### Anadolu Efes yine Avrupa'nın zirvesinde

EuroLeague final karşılaşmasında Anadolu Efes basketbol takımı, Real Madrid'i 58-57 mağlup ederek üst üste ikinci kez EuroLeague şampiyonu oldu.

### VakıfBank 5. kez şampiyon

Kadın voleybolunda Avrupa'nın en büyüğünü belirleyen karşılaşmada VakıfBank, İtalya ekibi Imoco Volley'i geçerek şampiyonu oldu. VakıfBank, 2001 yılında yeni formatıyla oynamaya başlanan Kadınlar Şampiyonlar Ligi'nde 5 şampiyonlukla en çok kazanan takım oldu.

### Fenerbahçe Beko 4 yıl sonra zirvede

Play-off finalinin dördüncü maçında Anadolu Efes'i 92-80 mağlup eden Fenerbahçe Beko, seriyi 3-1 kazanarak şampiyon oldu. Fenerbahçe Beko, ligde 2018'den sonra ilk, toplamda ise 10. şampiyonluğunu elde etti.

### Nadal, Fransa Açık'ta bildiğiniz gibi

Toprağın Kralı lakabına sahip 36 yaşındaki İspanyol raket Rafael Nadal, 2022 Fransa Açık Tenis Turnuvası'nı (Roland Garros) 14. kez kazandı. 2022 Avustralya Açık'ı kazanarak 21 Grand Slam şampiyonluğuna ulaşmış 20'şer şampiyonluğa sahip Novak Djokovic ile Roger Federer'i geride bırakan Nadal, Fransa Açık zaferiyle birlikte Grand Slam sayısını 22 yaptı.

### Şampiyonlar Ligi'nin kazananı Real Madrid

Devler Ligi'nin en başarılı takımı Real Madrid, müzesine bir Şampiyonlar Ligi kupası daha ekledi. İngiltere ekibi Liverpool'u 1-0 mağlup eden İspanya temsilcisi Real Madrid, kupanın 14. kez sahibi oldu.



## Fırtına 38 yıl sonra şampiyon oldu

Spor Toto Süper Lig'de bu sezon 38 yıl sonra şampiyonluk sevinci yaşayan Trabzonspor, ligde 81 puan toplayarak sezonu tamamladı. Bordo-mavililer 10 sezon sonra da Şampiyonlar Ligi'nde boy gösterme hakkı elde etti. Süper Lig'de 20 takı-

mın mücadele ettiği sezonda oynadığı 38 maçta 23 galibiyet, 12 beraberlik 3 mağlubiyet aldı. Karadeniz ekibi bitime 3 hafta kala şampiyonluğunu ilan ederken Fırtına'da en golcü oyuncu 15 golle Cornelius, en fazla sahada kalan isim ise 3

bin 229 dakika ile Uğurcan Çakır oldu. Trabzonspor'un 38 yıl sonra şampiyonluk sevinci yaşamaya tüm dünyanın da gündemine oturdu. Kutlama alanlarını dolduran taraftarların ışıklı gösterisi şampiyonluk kutlamalarına damga vurdu.