

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

herkese bilim teknoloji

DOĞAN KUBAN'IN YAZISI

Ülkeleri çökerten
2 yöntem:
Yozlaştırma ve
ötekileştirme

Türkiye'nin Haftalık Bilim, Teknoloji, Kültür ve Eleştirel Düşünce Dergisi 5 Ağustos 2016 Sayı 19 Fiyatı 3.5 TL

Tereyağı da aklandı. Baş düşman şeker!



Tankların üzerine yürüme kahramanlığının psikolojisi



‘Manevi Mirasım Bilim ve Akıldır!’

“Ben, manevi miras olarak hiçbir ayet, hiçbir dogma, hiçbir kılıplaşmış kural bırakmıyorum. Benim manevi mirasım bilim ve akıldır... Zaman süratle ilerliyor, milletlerin, toplumların, kişilerin mutluluk ve mutsuzluk anlayışları bile değişiyor. Böyle bir dünyada, asla değişmeyecek hükümler getirdiğini iddia etmek, aklın ve bilimin gelişimini inkâr etmek olur... Benim Türk milleti için yapmak istediklerim ve başarmaya çalıştıklarım ortadadır. Benden sonra beni benimsemek isteyenler, bu temel eksen üzerinde akıl ve bilimin rehberliğini kabul ederlerse, manevi mirasçılarım olurlar.”

Mustafa Kemal

Milli Eğitim Bakanı Dr. Reşit Galip’in sorusuna Mustafa Kemal’in yanıtı. Kaynak: İsmet Giritli, Kemalist Devrim ve İdeoloji, İ.Ü. Yayınları

HERKESE BİLİM TEKNOLOJİ

Türkiye’nin Haftalık Bilim Haberleri
ve Kültürü Dergisi

Sayı: 19 5 Ağustos 2016

İMTİYAZ SAHİBİ HBT Yayıncılık Tic. Ltd. Şti.
YAYIN DANIŞMANI Orhan Bursalı
YAYIN YÖNETMENİ Özlem Yüzak
YAYIN YÖNETMEN YARDIMCISI ve
SORUMLU MÜDÜR Reyhan Oksay
GÖRSEL YÖNETMEN Tüles Hasdemir
YAYIN TÜRÜ Yerel Süreli Yayın
YAYIN SAHİBİ TEMSİLCİSİ Reyhan Oksay

“Bilim ve Üniversite”, Bahçeşehir Üniversitesi’nin,
“Bilim Kültür ve Eğitim” sayfası İstanbul Kültür
Üniversitesi’nin, Sağlık sayfası Amerikan
Hastanesi’nin, “Eğitim ve Üniversite, Yeditepe Üni-
versitesi’nin Atılım’ın Akademisyenlerinin
Gözüyle” sayfası Atılım Üniversitesi’nin katkıları ile
hazırlanmıştır.

YAYIMLAYAN: HBT Yayıncılık
İDARE MERKEZİ VE YAZIŞMA ADRESİ
Osmanağa Mahallesi Halitağa Caddesi
Ekşioğlu İşhanı No: 16 Kat 3 Daire 85
Kadıköy İstanbul Tel: 0216 449 99 42

REKLAM YÖNETİMİ
Marjinal Porter Novelli

BASKI
İhlas Gazetecilik AŞ. Merkez mahallesi 29 Ekim
Cad. İhlas Plaza No: 11 A/41 Yenibosna- İstanbul

DAĞITIM
Doğan Dağıtım Satış Pazarlama Matbaacılık Ödeme
Aracılık Tahsilat Sistemleri A.Ş. Esenyurt/İstanbul

www.herkesebilimteknoloji.com
Herkese Bilim Teknoloji Dergisi’nde yer alan haber, yazı ve
fotoğrafların yeniden yayım hakkı saklı tutulmuştur. İzin alınmadan
ve kaynak göstermeksizin yayımlamak basın kanunu gereğince
hukuku ve cezai yaptırma tabidir.

Toplumsal Kırılma Noktası: “Büyük Anlatıcı” Olaylar Üzerine...

Büyük toplumsal olaylar herkese, siyasetten tutun ekonomiyeye ve toplumun çeşitli katmanlarına ve kurumlarına, tabii ki bilim kurumlarına kadar geniş bir yelpaze çok şey anlatır. Şüphesiz, herkes diyerek halkın geniş kesimlerini de kastediyoruz..

Yaşadığımız “darbe girişimi” bu tür büyük bir “anlatıcı”dır.

İçeriği dolu doludur. Hemen her şey vardır orada. Bir büyük siyasal- toplumsal tarihle ve sonucuyla ilgilidir.

Biz bilim ve teknoloji dergisiyiz. Dolayısıyla saf siyaset, bizim çerçevemizi oluşturmuyor. HBT, bilim ve teknoloji üretimi, bilimsel veriler, ülkenin bu alandaki yoksunlukları, dünyada bilimsel gelişmeler ve araştırma sonuçları, hayatımızı ve dünyayı etkileyecek ve ilgilendirecek bilim olayları üzerinde bir ulusal birlik oluşturmak ve farkındalık yaratmak amacıyla yola çıktık.

Ülkemizin ve hepimizin geleceği buna bağlı. Bilim ve teknoloji üretmenin bir varoluş sorunu olduğu bilincini yaygınlaştırmaya çalışıyoruz.

Pratik en önemli öğrenme süreci

Ama yine de, yukarıda girişteki sözlerimizi yine bilimle ve çok önemli bir anımsatmayla bağlamak isteriz:

Önemli olaylar toplumlar “Büyük Anlatıcı”dır dedik. Bu olaylar anlatırken, onu dinleyen, kavrayan, ne oldu neden böyle oldu diye soran ve düşünen olmalı..

Nerede yanlış yaptık? Nerede yanlış yapıyoruz?

Pratik, en önemli öğrenme sürecidir. Bu sürecin bize anlattıklarını okuyamayan siyasal ve diğer yapıların, ülkeye katacakları bir şey yoktur. “Tarih”ten öğrenmezler. Bunun sonucu ülkeler ve toplumlar için vahimdir... Fırsatçılık mı, öğrenerek en doğrusunu yapmak mı?

Şüphesiz ki ikincisi.. İnşallah diyelim.. Çünkü bir bilim toplumu değiliz, bilim kültüründen beslenmiş bir siyasal kültürümüzün eksikliğinin sonuçlarını yaşıyoruz.

Oysa ülke var olma mücadelesinde..

Peki Ne yapacağız?

Dünyada varolma savaşı veriliyorsa bunun gereklerini yerine getireceğiz. Bu öyle hamasetle, yaşasın Osmanlı ile, dindar nesiller yetiştirmekle olmaz. Bilime ve sonuçlarına inanmayan bir toplum kalitesi, ne bilgi toplumu olabilir ne de bilgi toplumu üreticisi... Zaten İslam dünyasının sorunu tam da bu değil mi?

Bu bağlamda Sanayi Toplumunun Sonu mu?, başlıklı yazıdaki şu girişe kulak verelim: “Roma dönemi, Maya Uygarlığı, yaklaşık 3 bin yıl süren Yunan

Bronz Çağı... Tarihsel süreç içinde her büyük toplum bir şekilde sona ermiştir. O zaman şu soruyu soralım: Bizim şu süregelen sanayi toplumumuzun akibeti de aynı mı olacak?”

Büyük ölçüde... Şüphesiz. Bugün Bilgi Toplumu teknolojileri sanayi devrimi ekonomilerini istila etti, pek çoğunu gereksiz kıldı ve Bilgi Toplumu’na geçen ülkeler ile sanayi devrimi aşamalarında kalmış toplumlar oluştu. Tıpkı daha önce sanayi toplumuna geçenlerle geçemeyenler gibi.

Dünyada bilimsel ve teknolojik gelişmeler bir aşamada çok şiddetli değişimlere yol açıyor. Toplumların yapısı, ekonomisi vb. yıkılıp yeniden kuruluyor. Kimi toplum, yıkılmadan fırlayıp gidiyor. Veya bu noktada dergimizdeki “bağımsız işçiler dönemi” yazısındaki saptama da bize yol gösteriyor: “Dijital ekonomi, nitelikli insan kaynağını ülkelerin kalmamasında en önemli güç haline getirdi..”

Ülkelerin en önemli zenginliği insan kaynaklarının niteliğidir.. İki yolunuz var, ya bunu bileceksiniz, ya da bunu mutlaka bileceksiniz! Yoksa ya sömürge veya bunu bilenlerin elinde oyuncak kalırsınız.

Sahi dertlerimizin farkında mıyız?

Mesela Müfit Bey’in, “Merak işte...” başlıklı yazısı, bizi ne kadar ilgilendiriyor? Çetiner’in bilim dünyamızda bilimsel bilgi üretimi üzerine yazdıkları? Mehmet Doğan’ın Milli Eğitim’e yazdıklarının muhatapları ne düşünür? Var mı muhatap?!

Dergimizdeki her yazı birbiriyle ilişkili. Doğan Kuban’ın ülkeleri çözme ve dağıtma yöntemlerini konu alan yazısı, hepsini bütünlüyor.

Erdal Beşer’in Aziz Sancar’ı anlattığı yazısının değişik ve farklı açıları gündeme getiriyor.

Şüphesiz ki şu darbe girişiminde halk kahramanlıklarına şahit olduk. Kahramanlığın psikolojisini araştıran yazıyı ilginç bulacaksınız.

Fakat bize içinde bulunduğumuz toplumsal ve ekonomik açmazlık döngüsünü kıracak çok farklı siyasi ve toplumsal, bilimsel ve teknolojik büyük kahramanlıklar gerekli!

Bunların dışında, uykudan tutun, güneş kremleri ne kadar uzanan bir bilim dünyası paketini evinize getiriyor HBT..

Biz gelecekle uğraşıyoruz.. “Büyük Anlatıcı” ne diyor, onu anlamaya çalışıyor ve sizi de bu uğraşa katılmaya çağırıyoruz.

Orhan Bursalı

Güneş koruyucuları: Bilmeniz gereken herşey...

Derinin zarar görmesinin, yaşlanma ve kanser belirtilerinin önüne geçilmesinde doğrudan güneş ışığının etkilerinden kaçınmanın ve güneşten koruyucu ürünlerden yararlanmanın çok önemli bir rol oynadığını binlerce kez duymuşsunuzdur.

Ne var ki, bu tarihsel süreç içinde her zaman geçerli bir kural değildi. Birçok kültürde insanlar güneşe çıkarken üzerlerine yağlar ve bitkisel özütler sürmelerine, şapka ve giysilerle örtmelerine karşın, bir zamanlar güneş yanıklarının güneşin ısınımından değil de, ısısından kaynaklanan bir durum olduğuna inanılmaktaydı. Deriyi yakanın ısının dışında bir şey olduğunu ortaya koyan ilk deneylerden biri, 1820 yılında, İngiliz fizikçi Sir **Everard Home** tarafından gerçekleştirildi. Home bir elini güneşe tutup, öteki elini siyah bir bezle örttüğünde yalnızca güneşe tuttuğu elin yandığını gördü. Ancak ısıölçer, örtülü elin çevresinde sıcaklığın birkaç derece daha yüksek olduğunu göstermekteydi.

Daha sonra, 1889'da, **Johan Widmark** güneşten yanmış tendeki kızarıklığın parlak ışıklardan çok, kızılötesi ışıklardan kaynaklandığını kanıtladı. Widmark'ın bulguları günümüze dek geçerliliğini sürdüren güneşten koruyucu ilk tıbbi çözümlerin önünü açmış oldu.

Kremlerden losyonlara ve spreylere uzanan, güneşten koruyucu ürünler o gün bugündür sürekli evrimden geçiyorlar ve günün birinde soruna bir hapla çözüm getirilmesi bile umuluyor. İşte güneşten koruyucu bu ürünlerle ilgili birkaç ilginç özellik:

İlk koruyucular nasıl ortaya çıktı?

Şemsiye ve şapkaların dışında, eski çağlarda insanlar güneş ışınlarından korunmak amacıyla bitki özütlerinden ya da mineral kabuklarından yapılmış çeşitli ürünlerden yararlanıyorlardı. İlk güneşten koruyucular pirinç kepeği yağı, demir, kil ve katran gibi malzemelerden üretiliyordu.

Daha çağdaş dönemlere gelindiğinde, söz gelimi 1910'lu yıllarda, hammaddesi at kestanesi özütü olan ve piyasada Zeozon adıyla satışa sunulan macunumsu bir güneşten koruyucu üretildi. 1930'larda tene daha kolay sürülebilen Ambre Solaire yaşamımıza girdi.

Güneşten koruyucu ürünler oldum olası askeri araştırmaların "çok gizli" konularından biri olmuştur. 1940'larda ABD Kara ve Hava Kuvvetleri askerleri için en etkili güneşten koruyucuları önermesi konusunda Amerikan Tıp Birliği'ne başvurdu.

12 farklı bileşimin etkilerini araştıran uzmanlar hayvanlardan elde edilen kırmızı vazelinin su geçirmeyen ve son derece etkili bir güneşten koruyucu olabileceği sonucuna vardılar. Güneşten koruyucu ürünlerin gelişiminde en önemli adımlardan biri, ilk beyaz merhemlerden neredeyse görünmez kremlere geçiş oldu. Gelgelelim, artık nanoteknoloji sayesinde titanyum di-

oksit türü malzemeler gözle görülmeyen küçük parçacıklara dönüştürülebiliyorlar.

Güneşten koruyucular nasıl iş görüyorlar?

Güneşten koruyucular, titanyum dioksit ya da çinko oksit gibi organik olmayan bileşenler, ya da bitki özütleri ve oksibenzon gibi organik bileşimler olmak üzere, iki farklı türde malzemeden elde edilebilirler. Güneşten koruyucuların içindeki parçacıklar güneş ışığını önlemek, ya da yansıtmak suretiyle bedeni UV ışınlarının olumsuz etkilerinden koruyor. Organik bileşenler UV ışınlarını soğurup, enerjilerini ısı olarak yaymak suretiyle kimyasal bir koruma sağlıyorlar.

Ohio Eyalet Üniversitesi dermatoloji uzmanlarından Dr. **Shannon Trotter**, en iyi çözümün ikisinin birleşiminden yararlanmak olacağını belirtiyor. Günümüzde ürünlerin büyük bir bölümü her iki türden malzemeler içeriyor. Kısaca SPF olarak bilinen güneşten koruma faktörü kavramı ilk kez 1960'larda sunuldu. SPF güneşten koruyucu ürünlerin cildi ne denli uzun bir süre koruyabildiğini gösteriyor. Uzmanlar genellikle SPF değeri 15 ve 30 olan ürünleri öneriyorlar.

Güneşten koruyucular D vitamini almamızı önerirler mi?

Bedenin D vitamini üretebilmesi için güneş ışığına gereksinimi var. Bu durumda, güneşten koruyucu ürünlerin D vitamini eksikliğine yol açabileceğinden ötürü kaygı duymak gerekir mi? Araştırmalar bu konuda çelişkili sonuçlar sunmakla birlikte, bu etkinin çok da kayda değer düzeyde olmadığını ortaya koyuyor. ABD Dermatoloji Akademisi D vitaminin güneş yerine, besinlerden alınmasını ve balık yağı, somon, sardalya, soya sütü, yumurta, güçlendirilmiş süt ürünleri ve mantar gibi besinlerin yenmesini, ya da D vitamini hapları alınmasını öneriyor.

En yenileri: püskürtme ürünler

Bedene püskürtülen güneşten koruyucu ürünler bu uygulamayı kolaylaştıran, tümünden yeni bir boyut kazandırdı. İyi de, bu tür ürünler etkili ve güvenilir mi? Bir süre önce ABD Besin ve İlaç Dairesi FDA püskürtme güneşten koruyucuların açık alevli ortamların yakınında uygulanmaması uyarısında bulundu. Püskürtme ürünlerin kaygı verici bir başka özelliği de zehirli olmaları. FDA şimdilerde bu ürünleri solumanın insan sağlığı üzerindeki etkilerini araştırıyor.

Rita Urgan Live Science/ 29 Temmuz 2013

Unutulmaması gereken püf noktalar

Bedenin tümünü örtmek için bir içimlik içki kadehine eşit miktarda güneşten koruyucuya gerek var ve bunun etkili olabilmesi için ürünün açık havaya çıkmadan 15 dakika önce uygulanması gerekiyor. Ancak bu süreçte dudakları da unutmamak gerekiyor.

ABD Hastalıkları Denetleme ve Önleme Merkezi UV-A ve UV-B ışınlarına karşı etkili, SPF değeri en az 15 olan geniş spektrumlu güneşten koruyucu ürünleri öneriyor, zamanla etkileri azaldığından ya da bakteriler ürettiklerinden, tüketicilerin son kullanım tarihi geçmiş ürünlerden kaçınmaları gerektiğine de dikkat çekiyor. Ciltleri yağlı olan, ya da sivilce oluşumuna yatkın kişilerin su tabanlı koruyucuları, paraaminobenzoik aside (PABA) duyarlı kişilerin de söz konusu bileşimi içermeyen ürünleri satın almaları öneriliyor.

YOKoluşlar
ve sonrası...

Sona eren her şey yok olmaya mahkûm mudur?

Sanayi Toplumunun Sonu mu?

Roma dönemi, Maya Uygarlığı, yaklaşık 3 bin yıl süren Yunan Bronz Çağı... Tarihsel süreç içinde her büyük toplum bir şekilde sona ermiştir. O zaman şu soruyu soralım: Bizim şu süregelen sanayi toplumumuzun akıbeti de aynı mı olacak? Bilim insanlarına göre olası bir yok oluşun kaderini 'enerji ve karmaşıklık' (complexity) belirleyecek. Nasıl mı?

Toplumlar refah arayışlarını sürdürdükçe daha karmaşık yapılar haline dönüştüler; karşılıklı çıkan sorunlara buldukları çarelerin çoğu ise tek bir kapıya çıktı: enerji.

Bugün sanayi toplumunu oluşturan, üzerine dayandığı en temel kaynak olan enerji. Eğer gün gelir de kendi oluşturdıkları bu karmaşık yapıyı ve karşılıklı çıkacak sorunları çözmek için yeterli enerjiyi bulamazlarsa, bu medeniyeti oluşturan düşünce biçimi işlevsiz kalır ve medeniyet çöker.

Sanayi devrimi kömürle başladı. Bu enerji kaynağı farklı enerji kaynaklarına ulaşabilmek için de bir ilk adım oldu. Petrol, hidroelektrik, nükleer... Ancak bugün geline noktada



eğer kurduğumuz bu uygarlığı devam ettirecek yeni enerji kaynaklarına ulaşamazsak çöküş başlar. Siyasi ve ekonomik düzende çalkantılar olur, üretim ve ticaret azalır, küresel tedarik zinciri

kopar. Teknolojiler kendilerini yenileyemezler. Devletler karışır ve bir sürü insan yaşamını kaybeder.

Tarihsel süreçte geri dönecek olursak, çok küçük ve kendilerini izole eden topluluklar haricinde, hiçbir büyük çöküş tamamen külleri altında yok olup sona ermedi. Hepsinden de geriye yeni ve taze bir başlangıç yapmaya yetecek teknolojiler ve kurumlar kalmıştı. Peki olası bir çöküş durumunda bizden sonra gelen nesiller bizim kalıntılarımız üzerinde yeni bir medeniyet inşa edebilecekler mi?

Değişimler şiddetle paralel

Diğerlerinden farklı olarak bu kez temel sorun belki de geriye hiçbir şeyin kalmayacak olması. Kaliforniya'da Stanford Üniversitesi'nden **Ian Morris** bu durumu "Roma döneminin elinde nükleer silahlar yoktu" diye özetliyor, "Çökmekte olan toplumlarda güç ve refahta çok dramatik değişimler olur ve bu değişimlere daima şiddet eşlik etmiştir" diyor.

Kanada'da Waterloo Üniversitesi'nden **Thomas Homer-Dixon** ise "küreselleşme bizim uygarlığın sonunu daha farklı getirebilir; geriye dönüşü sağlamak için gerekli enerji kaynağı, sermaye ve hatta bilgi bile kalmayabilir" diyor. Floransa Üniversitesi'nden **Ugo Bardi**'ye göre ise yeniden inşa için önümüzdeki şans elektrik şebekemizi ayakta tutacak yapıyı oluşturabilmek. Bu tabii yalnızca ışıkları açık kalması ve aydınlatma anlamına gelmiyor. Endüstri toplumu için gerekli malzemelerin üretimi, tarımsal üretim için potasyum hidrat, yarı iletkenler için silikon vs...

Bir çöküş durumu hem fosile dayalı enerjilerin hem de nükleerin de sonunu getirir. Çözüm ise yenilenebilir enerjide yani güneş ve rüzgârda. Eğer enerji şebekemizin en az yarısını bu kaynaklardan oluşturmayı başarabilirsek, şebeke bizim ayakta kalmamızı sağlayacak enerjiyi üretebilir. Bunun için de yenilenebilir enerji oranını bugünkünün 50 misli arttırmamız şart.

Derleyen : Özlem Yüzak

Gelecek sayıda: Dünya'daki yaşamın sonu

Hem ekranı koruyor hem de özel alan oluşturuyor

Diğer ekran koruyucularından biraz farklı olan Peek Screen sadece 0,3 mm kalınlığında olmasına rağmen son derece dayanıklı. Akıllı telefonun ekranı-



nı darbeye, çizikle-re ve düşmeye karşı dayanıklı kılan ürünü ekrana yerleştirmek çok kolay. Peek Screen öte yandan kullanıcılara özel alan da yaratıyor. Ekrandaki görüntüler sadece önden görülebiliyor, yani yanınızda oturan yabancılar ekrandakileri göremiyor. Ürün ayrıca dokunmatik özelliği etkilemeyecek şekilde geliştirilmiş. Üzerine ne kadar çok baskı uygulanırsa uygulansın cam parçalanmıyor. Fakat ne var ki Peek Screen, sadece güncel iPhone modelleriyle uyumlu. Kickstarter da devam etmekte olan kampanya 14 Eylül'de sona erecek. Bilgi için: https://www.kickstarter.com/projects/slowlabs/peek-screen-redefine-privacy-and-protection-for-yo?ref=category_popular

İyi uyku alışkanlığı için Suzy Snooze



Suzy Snooze, bebek telsizini, gece lambasını ve iyi uyku alışkanlığına yardımcı olan bir sistemi bir araya getiren bir ürün. Amerikan "Mumsnet" organizasyonu ve uyku araştırmaları yapan pedagogların işbirliği ile geliştirilen ürün tek tuşla çalışmaya başlıyor. Rahatlatıcı seslerle birlikte turuncu bir renkle aydınlanan ürün bu şekilde çocukları uyku evresine eşlik ediyor. Çocuklar derin uykuya daldıktan sonra turuncu ışık sabaha kadar açık kalıyor ve ürün aynı zamanda bebek telsizi görevini görüyor. Veriler AES kodlamayla WLAN üzerinden akıllı telefona aktarılmakta. Ebeveynler ürünü kalkma saatine göre ayarlayabiliyorlar. Şöyle, ürünün taban kısmında bir yüz ifadesi bulunuyor. Bu yüz ışık söndüğü zaman ortaya çıkıyor ve çocuklar sadece bu yüzü gördükleri zaman kalkabileceklerini öğreniyorlar. Bilgi için: <https://www.kickstarter.com/projects/bleepbleeps/suzy-snooze-a-good-nights-sleep-for-you-and-your-c>

Emojiler bilardo toplarında



Bilardoda da son yüzyılda çok az yenilik yapılmış olmasından yola çıkan Fransız sanatçı Jean-Baptiste Le Divelec, 15 bilardo topunu emojilere dönüştürdü. Poolmoji olarak isimlendirilen bilardo toplarının üzerindeki emojiler her gün Facebook, Twitter veya WhatsApp'ta gördüklerimizden farksız ve tümü elle boyanıyor. Emojilerin bir kısmı gülen diğer kısmı ise üzgün yüzü. Poolmoji topları sadece bir sanat ürünü, henüz satışa sunulmuş değil. Fakat Jean-Baptiste Le Divelec bu tür bilardo toplarının yakında birçok yerde kullanılmaya başlanacağına inanıyor. Bilgi için: <http://www.designboom.com/art/poolmoji-emoji-painted-billiard-balls-jean-baptiste-le-divelec-06-22-2016/>

Kuşları yakından görüntülemek için özel kamera

Bird Photo Booth 2.0, kuşları yakından görüntülemek isteyenler için geliştirilmiş özel bir kamera sistemi. Kötü hava şartlarına dayanıklı bir gövde, iki büyük mercek ve bir kuş tüneğinden oluşan sistemle, kuşların hem fotoğrafları hem de videoları çekilebiliyor. Bluetooth bağlantısıyla akıllı telefona bağlanan kamera kutusu, bir kuşun tüneğe veya mama kabına konması halinde otomatik olarak etkinleşiyor. Aynı uyarı akıllı telefon üzerinden kullanıcıya da gönderiliyor. Halen Kickstarter kampanyasıyla pazarlanan ürün için gerekli bağış toplanmış bile ve ön siparişler de bitmiş. Bilgi için: <https://www.kickstarter.com/projects/bird-feeders/bird-photo-booth-20-see-life-through-a-new-lens>



Açık havada koşturarak oynatan oyun konsolu

Çocuklar günümüzde ekran başında çok fazla zaman geçiriyorlar. Hatta beş yaşın altındaki çocuklar bile günde birkaç saat ekran başından ayrılmıyorlar. Oysa uzmanlara göre en fazla yarım saat ekran başında bulunmalı. Ekran başında çok uzun süre oturmak az hareket, fazla kilo vb demek. Rox Real Life oyun konsoluyla şimdi çocuklar dışarıda oynamaya teşvik ediliyor. Çocuklar ellerindeki kontrolcülerle oynamak yerine aktif oyuncağlara dönüşüyor-



Bilgi için: <https://www.indiegogo.com/projects/roxs-real-life-gaming-console/>

Cosa ile klimalar akıllı telefondan kumanda edilecek

Nuvia'nın İTÜ Arı Teknokent'te geliştirdiği Cosa klima paketi, klimalara bağlanarak, evlerin sıcaklığını akıllı telefondan ayarlanmasını sağlıyor. Akıllı algoritmalar sayesinde mekanların ısınma ve soğuma sürelerini öğrenen Cosa, klimaların elektrik tüketiminde yüzde 40'a kadar tasarruf getiriyor. Cosa, kullanıcıların evlerini kolaylıkla istedikleri sıcaklık derecesine ayarlayabilecekleri "ev", "uyku" ve "dışarı" gibi seçeneklere sahip. Dış hava koşullarını da dikkate alan ürün, kullanıcıları bilgilendiriyor. Bilgi için: <http://www.cosa.com.tr/>



Açık havada kullanılabilen projeksiyon makinesi

BenQ firması GS1 ile lastik kılıfı sayesinde kötü hava koşullarından etkilenmeyen LED teknoloji- li bir projeksiyon makinesini satışa sundu. 300 ANSI lümen ışık gücü sayesinde projektör hem karanlıkta hem de alacakaranlıkta kullanılabilir. Su sıçramasına karşı dayanıklı olan alet aküleriyle birlikte 1,5 kilo ağırlığında. Aküler üç saat kadar dayanıyor. Kısa mesafeli projeksiyonda 30-200 inçlik görüntü veriyor. Örneğin bir metre mesafede yansıyan görüntü 60 inç/ 152,4 cm. Projektörün yansıma alanına tam olarak dik açıda bulunmaması halinde, trapezoid düzeltme ayarlayıcısı otomatik olarak devreye giriyor. Ses için 3,5 mm kulaklık girişi ve dahili iki vat hoparlör bulunuyor. Ses alternatif olarak Bluetooth 4.0 üzerinden harici bir hoparlöre aktarılabilir. Bilgi için: http://www.benq.de/news/1468845334_539.htm



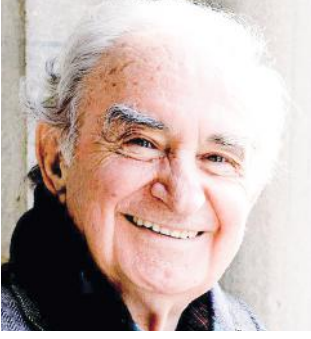
Akıllı yastıkla horlamaya son

ZEEQ firmasının akıllı yastığı müzik çalıyor, uykuyu takip ediyor ve sabahları uyku evrelerini dikkate alarak uyandırıyor. Dahası horlamaya da bir çözüm getiriyor. Bu amaçta yastığın içine bir mikrofon yerleştirilmiş. Yastık horlama sesini algıladığında hafifçe titreşime geçiyor. Bu şekilde kullanıcı uyanmadan, yastık pozisyonunu değiştiriyor. Akıllı telefonla bağlan yastık, horlama verilerini uygulama ile analiz edip, gösteriyor. Bir buçuk ay kadar daha devam edecek Kickstarter kampanyasıyla pazarlanan ürünün ön sipariş fiyatı: 129 Dolar. Bilgi için: <https://www.kickstarter.com/projects/2121327950/zeeq-smart-pillow-stream-music-stop-snoring-sleep>



Hazırlayan: Nilgün Özbaşaran Dede

DOĞAN KUBAN



BİZİM GİBİ ÜLKELERİ ÇÖKERTME AMAÇLI İKİ YÖNTEM Yozlaştırma ve ötekileştirme

Son 24 saatlik askeri darbe teşebbüsü, onu izleyen ve yüzlerce vatandaşın ölümüne, binlerce vatandaşın yaralanmasına neden olan, onbinlerce devlet görevlisini suçlayan devlet müdahaleleri, bu uluslararası programların devam eden etkisini gösterir. Bunlar topluma yerleştirilmiş mekanizmalardır. Çalışmaları için, her seferinde Batılının bir düğmeye basması gerekmez.

Bu mekanizmaların iki tanesi, emperyalizmin İngiliz modelinden bu yana, aynıdır. **Birincisi**, iç barışın dengesini bozan ve bugün yaygın olarak vurgulanan '**Ötekileştirme**'dir. 19. yüzyılda Yunan ihtilalinden başlar, Birinci Dünya Savaşı'ndaki Arap kalkışmalarıyla devam eder.

Diğeri çağdaş **öğretimin**, dini motivasyonlardan yararlanarak, **yozlaştırılması**. Bu yavaş yozlaşma, birinci mekanizmaya da yardımcı olur. Kalkınma ivmesini kapitalist motivasyon yönünde değiştirir. Toplumun kültürel yaşamının her alanında etkilidir. **Ulusal bilinci zayıflatmaya** çalışır.

Günümüzde çağdaşlaşma öğelerinden biri olarak Anglo-Amerikan dilini diğer Batı dillerini ve Müslüman kimliğini vurgulayarak, hiçbir çağdaş önemi olmayan **Arapça'yı** vurgular.

Okumuş üzerinde de etkili

Bu etkilerin fiziksel çevrede getirdiğini, kentlerdeki yapılaşmanın akıl almaz ve plansız boyutlarda teşvik ettiği yoğun yapılaşmada izliyoruz. Türk kentleri için başta gelen karakteristik olan bu olgu, ülkenin çehresini çok büyük bir hızla değiştirerek toplumda güçlü bir gelişme algısı yaratır. Cahil ve okumuş üzerinde aynı şekilde etkilidir. Bunun **hızlı bir para kazanma yöntemi** olduğunu da biliyoruz.

Fakat paralel olarak öğrendiğimiz bir sonucu var: Ülkenin **sanayileşmesine ve ileri sanayi dallarında gelişmesine engel oluyor**. Cahil ve gelişmemiş bir toplumda alternatif bir modernizm göz boyar. Okumamış ve kentleşmemiş sınıfların daha kolay iş bulacakları bir alan ve spekülasyon bir para ekonomisi için bir uluslararası kanal oluşur. Bilim ve teknoloji alanında ülkeyi üretici değil tüketici yapıyor. Bunun sonucu, yüksek borçlu bir müşteri ülkesi olduğumuzu istatistiklerden öğreniyoruz.

Tarihi yapıtların yok oluşu

Bu yazının temel konusu **tarihi çevre ve tarihi anıt koruma alanında** son günlerde öğrendiğim olumsuz uygulamalardır. Çevre Koruma ve Restorasyon alanın-

Çözülme çağının çevresel semptomları. İslam ülkelerinin İkinci Dünya Savaşı sonrasında, Batılı egemen devletlerce, doğrudan ya da dolaylı olarak, günümüzüm 'İlimli İslam' kavramına göre yürüttüğü çok farklı politikalar, Türkiye'nin bütün yaşamsal boyutlarını etkilemiştir.

da iyi niyetli söylemin varlığına karşın, tarihi yapıtlar bütün koruma ve restorasyon kurallarını çiğneyerek yok oluyor, ya da onulmaz şekilde yaralanıyor. Bu uygulamalar yeni tasarlanan mimarinin estetik kalitesinin düşmesiyle paralel olgulardır.

Eski Türkiye'nin yapı yoğunluğu, yeni- nin 1/10'u bile değildir. Eğer tarihi İstanbul'u korusaydık, bu alan şimdiki İstanbul alanının 1/30'u bile olmayacaktı. **Bu, ulusal kimliğin acımadan yok edilmesidir.** İmparatorluk başkentinin yok edilmesinin yanında bugün dile getirilen tarih hiç etkili değildir. Bir **Süleymaniye** ya da **Selimiye** yanında bugün yapılan binlerce caminin ulusal ya da dini kültüre katkısı önemsizdir. Ama **Vedat Dalokay**'ın İslamabad Camisi çağdaş İslam kültürü için modern bir simge olmakta devam ediyor.

Bu konuyu ilgililere anımsatmakta yarar var. Türkiye'de üniversite düzeyinde ilk bilimsel Mimarlık Tarihi ve Restorasyon öğretimi İ.T.Ü. Mimarlık Fakültesi'nde Profesör **Paolo Verzone** tarafından 1950-1951'de kuruldu. 1951'de 'Gayrimenkul Eski Eserler ve Anıtlar Yüksek Kurulu'nun da kurulmasıyla, bütün verileri Avrupa normlarına dayandırılan anıtsal restorasyon çağı başladı. O yılların mimari tarihi derslerinin öğretiminin başta gelen ilkelere- rinden biri, mimarlık öğrencilerine Anadolu Türk mimari tarihi verilerini ve Anadolu kentlerinin ulusal tarihin ve çağdaş yaşamın gelişmesine paralel gelişmesini meczeden bir anlayışla yaklaşmanın gerektiği ilkesiydi.

Bu ilkenin uygulamaları her yıl geniş bir öğrenci grubu ile Anadolu'nun bir bölgesine gidilerek oradaki kent dokuların, tarihi anıtları, hatta bazı özel durumlarda Keban Barajı bölgesinde sular altında kalacak köy mimarisi, ya da **Halfeti** gibi sitlerde röleve çalışmalarıydı.

Kahramanlık çağı gibi

Aradan yarım yüzyıl geçtikten sonra, o öğretim çağını ve gezileri ülke kültürü açısından bir kahramanlık çağı gibi anımsıyorum. İstanbul ve Ankara üniversitelerinin arkeoloji alanındaki çalışmaları da, o yılların maddi koşullarında aynı nitelikte güzel, romantik ve fedakar çalışmalardı. O güzel insanları ve bir çalışma makinası

olan profesör Paolo Verzone'yi, fedakâr, öncü ve gerçek bilim adamları olarak her zaman anıyor ve selamlıyorum.

Bu çalışmalar **Divriği Ulucamisi**, Edirne **Selimiye Camisi** ve bu yakınlar- da **Anı** kalıntılarının dünya anıtları listesine girmesini, **Safranbolu**'nun tarihi dokusunun kurtulmasını sağlamıştı. Kuşkusuz Türkiye bir arkeoloji cennetidir. Avrupa ve Amerikalıların eski tarihli, gerçek kültürel ilgisi ve para yardımı ve turizm bu cenneti bir ölçüde ayakta tutuyor. Avrupalıların pek ilgilenmediği, fakat bağrında ulusal tarihimiz yatan Türk çağı yapıtları ve kentleri için bunu söylemek zordur. Aslında **her biri için yas duasına çıkmak** gerekiyor.

Kimi anıtlar için El Fatiha!

Bu yazıyı da, **son dönemlerde olan bazı olumsuzlukları dile getirmek** için yazdım. Kimi anıtlar için bir 'El Fatiha!' da söylenebilir. Bir eski öğrencim **Kars'taki eski tren istasyonunun** yıkılarak yerine yeni bir istasyon yapıldığını yazdı. Doğu Beyazıt'taki İshak Paşa Sarayı'nın restorasyonu- na ilişkin bir fotoğrafı gördüm. Türk kentleri ve anıtları hakkında bazen bana bilgi veren iyi niyetli öğrencilerim ve insanlar oluyor. Yapılanlar bütün yaşamını bu konuya adanmış insanların içini karartıyor.

1960 yılında, planlanmış yıllık gezilerimizden biri Doğu Anadolu yapıtlarıydı. 'Anı' kalıntılarından başlayarak, Kars'taki Rus planlamasını, Doğu Beyazıt'ta İshak Paşa Sarayını, Eski Van'ı, Van Gölü çevresinde Ahlat, Gevaş kümbetle-

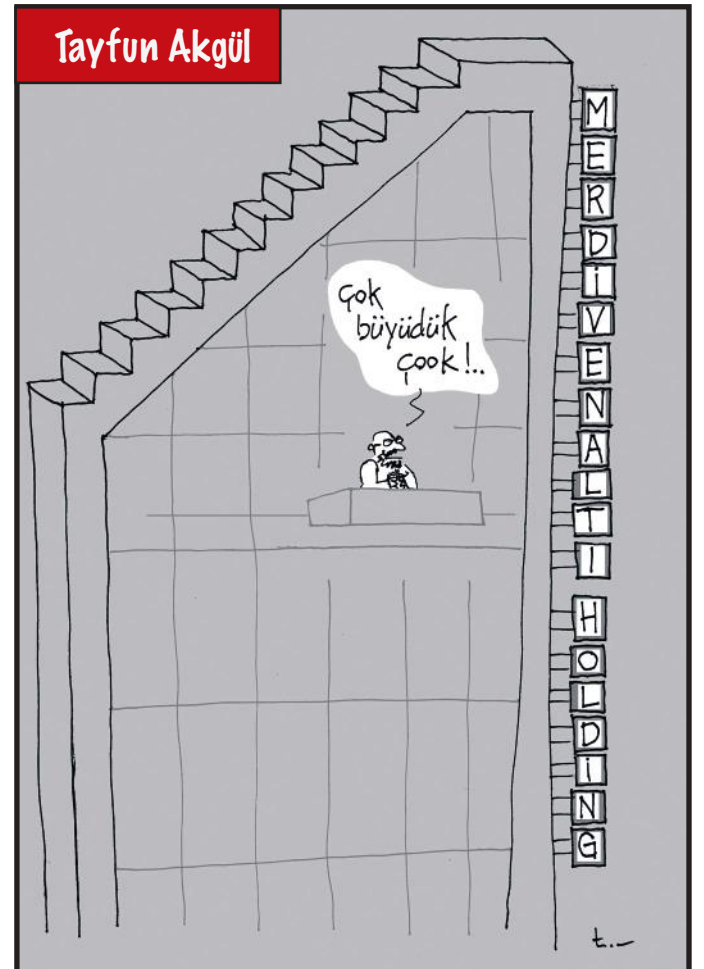
rini ve mezar taşlarını, Bitlis kenti ve kalesi ve Erzurum anıtlarını ve sivil mimarisini görecektik.

Anı'deki tek caminin rölevelerini yaptık. Kars Rus işgali sırasında yapılmış bir kent idi. Karslı ihtiyarlar 'burası Sen Petersburg'tan sonra dünyanın en güzel kentidir, derlerdi. İşgüzâr'ın **biri Kars istasyonunu yıkmış**. Yerine yenisi yapılmış.

Böyleleri **Sirkeci** ve **Haydarpasa** istasyonlarını, **Dolmabahçe**'yi de yıkabilirler. 19. yüzyılda ve 20. yüzyıl başında yapılan her yapı, Anadolu-Türk tarihinin dünya tarihi ile buluştuğu, modernizm çağının başlangıcına Türk toplumunun katılımının belgesidir. Başka bir deyişle, bugün yapılan her yapı etkinliğinin başlangıcıdır. İshak Paşa Sarayı bölgesel bir yapı anlayışının 18. yüzyıla kadar sürdüğünü kanıtlayan bir anıttır. Üzerine yapılan modern çatı hiçbir ilkeye uymayan çirkin bir müdahaledir.

Anadolu'da yapılan uygulamalar tarihi mirasımızın geleceği bağlamında kaygı vericidir. Bu sadece uygulama hataları değil, **tarihi varlık ve kimliğimizin yok edilmesi operasyonuna** dönüşmektedir. Devlet tarafından verilen anıtsal restorasyon kararı spekülasyon bir inşaat ve sile olamayacak bir ulusal kültür koruma kararıdır.

Tayfun Akgül





İyi uykular

Kısa kestirmelerle, uykusuz kalmadan yaşamak mümkün mü?

Uyku ihtiyacımız iki aşamalı bir sistemle kontrol edilir. Biyolojik saatimiz 24 saatlik uyku/uyanıklık döngüsünü, uyku dürtüsü veya uykuya zorlama ile güven altına alır. Ne kadar uzun süre uyanık kalırsak, beynimizde o kadar çok adenosin üretilir.

Bu kimyasal ise uyuma isteğini artıran sinyaller gönderir ve 16 saat sonra en üst seviyeye ulaşır ki bu uyumamız gerektiği anlamına gelir. Kafein beyindeki adenosin reseptörlerini bloke ederek bizi canlı tutsa da, uyuma isteği kısa süre sonra yine kendini göstermektedir. 24 saat uyanık kaldığımızda kanımızdaki bilişsel bozulma seviyesi, kanımızda yüzde 0,1 oranında alkol bulunması durumundakiyle aynı seviyeye gelir ki bu da bazı ülkelerde trafikteki alkol limitini bile aşmaktadır. Ayrıca yetersiz uykunun bedenimize neler yapabileceği araştırmalarla da kanıtlanmıştır. Mesela bir araştırmada katılımcılar altı gün boyu her gün sadece dört saat uyumuşlar. Araştırmanın sonunda yapılan testler sonucunda katılımcılarda yüksek tansiyon, yüksek kortizol (stres hormonu) seviyesi ve diyabet tip 2 habercisi olan ensülin dirençliği tespit edilmiş. Ayrıca grip aşısına yanıt olarak normalden yarı yarıya daha az antikor üretmiş bedenleri.

Peki uyku kaybı kısa kestirmelerle telafi edilebilir mi? Ve en yetersiz uyku çekenler horlayanlar mı? Bu soruların

yanıtlarını belki de geceyi aralıklarla kısa uyku evreleriyle geçirenlerle verebiliriz. Bunlardan biri **Marie Staver**. 19 yaşındaki üniversite öğrencisi, Uberman uyku düzenini denemiş. Staver altı ay boyunca günde dört saatte bir en fazla 20 dakika uyuyarak, günde toplam iki saatlik uykuyla yetinmiş. Peki bu uyku düzeni gerçekten iyi bir fikir mi?



Tarihçi **Roger Ekirch**'e göre aralıklı uy-

ku, çeşitli uyku düzenlerinden sadece biri olsa da tamamen doğal. Endüstri öncesi uygarlıklarda insanlar gece yarısı bir veya iki saat tamamen uyanık kalarak, geceyi iki ayrı uyku evresiyle tamamlıyorlardı. Biz bu alışkanlıktan uzaklaştık. Fakat bu açıdan baktığımızda gece yarısı uyananların, doğal uyanma dürtüsüne sahip olduklarını söyleyebiliriz. Bu düşünce geçen yıl Kaliforniya Üniversitesi'nden **Jerome Siegel**'in endüstri öncesi çağlardaki insanların uyku alışkanlıklarını incelemesinden sonra tartışmaya başlandı. Siegel'in ekibi Afrika ve Güney Amerika'nın tropikal bölgelerinde yaşayan üç avcı toplayıcı kabilesini ziyaret etmişti. Bu insanlar bizden farklı olarak gün batımından sonra en geç üç saat içinde kalkıyorlar. İki evreli uyku düzeninin olmadığını söyleyemiyorum, fakat bu "doğal" bir uyku biçimi değil diyor Siegel.

Peki günde iki saat uykuyla yetinen üniversitesi öğrencimize ne oldu? Baş ağrıları, titreme, çarpıntı ve iç sıkıntının eşlik ettiği bir haftalık ayarlama süresinden sonra enerjisinin yerine geldiğini söylüyor Staver. Ve bir ay sonra normal hissetmeye başlamış. Kısa kestirmeler arasında kendisini yorgun hissetmemiş. Büyük bir canlılık süresi günde beş saatlik kazanç getirmiş. Ama öte yandan tüm geceyi uyuyarak geçirmenin, beynimize birkaç saatte bir onarıcı özelliğe sahip birkaç evreli döngüyü yerine getirmesine izin verdiği de bilinmektedir. Peki aralıklı uyuma düzeni sağlığını nasıl etkiliyor?

Kaliforniya Üniversitesi'nden **Matthew Walker**, aralıklı uyumanın zararlı olduğunun kanıtlandığını ve metabolizma, duygular ve ruh hali üzerinde olumsuz sonuçlar yaptığını söylüyor. Vardiyalı çalışanlarda ya da normal gün-gece ritmine dayanan uyku düzeninin dışına çıkanlarda, birçok hastalık riski daha yüksektir. Bu biyolojik saat bir yaşam biçimi seçeneği sunmuyor, biyolojik bir gerçektir ve yolundan çıktığında çok ciddi sağlık sorunlarını doğurur diyor Oxford Üniversitesi'nden **Colin Espie** de. Ve düzenli olarak yeterli uyku uyumayanlar daha erken ölüyorlar. Sonuçta kazandığınız fazladan her saati ömrümüzden çalışıyoruz.

Nilgün Özbaşaran Dede

Kaynak: New Scientist, 28 Mayıs 2016

İşkoliklik, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve depresyonla bağlantılı mı?

Norveç'te yapılan bir araştırmaya göre çok fazla çalışan insanlarda DEHB (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu) veya depresyon bulunma olasılığının daha fazla olduğu gözlemlendi.

Araştırma sonucunda işkolikliklerin yaklaşık %33'ünde, işkolik olmayanların ise yalnızca %13'ünde DEHB belirtileri gözlemlendiği belirtildi. Katılımcılar arasındaki işkolikliklerin yedi kritere uyması gerekiyordu. Bu kriterler arasında kişilerin, sağlıklarını etkileyecek kadar çok çalışmaları ve çalışmadıklarında strese girmeleri de mevcuttu.

Norveç'teki Bergen Üniversitesi'nde klinik psikologu olarak görev yapan **Cecilie Schou Andreassen**'e göre işkoliklerde psikiyatrik belirtiler, diğer katılımcılara göre çok daha yüksekti. Örneğin işkoliklerin yaklaşık %26'sında obsesif kompulsif bozukluk belirtileri görülürken bu oran işkolik olmayan katılımcılarda yaklaşık %9'du. Ayrıca işkoliklerin yaklaşık %34'ü aksiyete belirtisi gösterirken işkolik olmayan katılımcıların yalnızca %12'sinde bu belirtiler gözlemlendi.

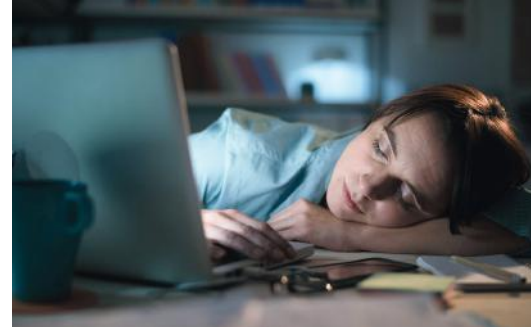
PLOS ONE bülteninde yayınlanan araştırmaya göre işkoliklerin yaklaşık %9'unda depresyon belirtileri gözlemlenirken bu oran diğer katılımcılarda yalnızca %2.6'ydı.

Aşırı çalışmanın tehlikeleri

Schou Andreassen'e göre aşırı çalışmak daha derin psikolojik veya duygusal sorunlara işaret edebilir. Yine de bu araştırma, insanları hayatlarının yalnızca belirli bir bölümünde incelediğinden çok fazla çalışmanın akıl hastalıklarına sebep olup olmayacağı, akıl hastalıklarına sahip olmanın insanı daha fazla çalışmaya itip itmeyeceği ya da herhangi bir faktörün bu iki duruma da sebep olup olamayacağı kesin olarak söylenemez.

Araştırmacılara göre kesin olarak bilmemeyen bir başka şey ise bu potansiyel bağlantının ardındaki mekanizma. Schou Andreassen'e göre bunun örtüşen genetik hassasiyeti yansıttığına, hastalıkların işkoliklikle bağlantılı olduğuna veya tam tersi işkolikliğin bu gibi hastalıklara sebep olduğuna

Norveç'te yapılan bir araştırmaya göre çok fazla çalışan insanlarda DEHB (dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu) veya depresyon bulunma olasılığının daha fazla olduğu gözlemlendi.



dair kesin bir yorum yapmak mümkün değil.

Örneğin araştırmacılara göre DEHB olan insanların, bu durumlarından doğacak muhtemel sorunları telafi edebilmek için daha fazla çalışması gerekebilir. Ancak yine durumlarının, daha fazla proje ve görevi düşünmeden üstlenmelerine, dolayısıyla da iş saatleri içerisinde normalde yapabileceklerinden çok daha fazla iş yükü altına girmelerine

sebebi olması da muhtemel.

İşkoliklik, aksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiye gelince, araştırmacılara göre çok fazla çalışmak, olumsuz düşüncelerden kaçış mekanizması olarak kullanılıyor olabilir. Ancak aksiyetesi olan insanların başarısızlığa uğramaktan korkmaları, bu nedenle de yaptıkları işlerin üstünden tekrar tekrar geçmeleri ve dolayısıyla çok daha uzun süre çalışmaları da muhtemel bir açıklama. Araştırmacılara göre aynı şekilde depresyonda olan insanların da enerji seviyeleri düşük olduğundan daha uzun saatler boyunca çalışıp bu durumu telafi etmeleri gerekiyor olabilir. Norveç'te yapılan araştırmada 16.426 kişiye, geçtiğimiz yılda kaç kere iş yapabilmek için ekstra zaman ayırdıkları, suçluluk duygusu veya anksiyete gibi duygulardan kaçmak için ne sıklıkta iş yaptıkları veya iş yaparken normalde geçirmeyi planladıklarından ne kadar daha fazla zaman geçirdikleri gibi sorular soruldu.

Verilen cevaplar göz önünde bulundurulduğunda araştırmadaki 1.287 katılımcının (neredeyse %8'in) işkolik olduğu ortaya çıktı.

Araştırmacılar, ellerindeki verileri yakından incelediklerinde işkolikliğin bazı karakteristik özelliklerle bağlantılı olduğunu gördü: genç, bekar, iyi eğitim almış ve ekonomik durumu iyi kişilerdeki işkoliklik seviyesi, diğer katılımcılara oranla daha yüksekti. Ayrıca işkolikliğin kadınlar, yöneticiler, serbest meslek sahibi kişiler ve özel sektörde çalışan kişiler arasında daha yaygın olduğu da gözlemlendi.

Araştırmacılara göre işlerinde başarılı olan insanların akıl sağlığı sorunları olamayacağı gibi varsayımlarda bulunulmamalı.

Sevda Deniz Karali

http://www.livescience.com/54959-workaholism-linked-to-adhd-and-depression.html?cmpid=NL_Health_weekly_2016-06-07

Ergin ve kısıtlıların evlat edinilmesinde evlat edinenin altsoyunun muvafakatı

Yrd. Doç. Dr. Kumru Kılıçoğlu Yılmaz
Atılım Üniversitesi Hukuk Fakültesi

Evlad edinme, bir kişinin kendisinden en az onsekiz yaş küçük, altsoyu dışında bir kişiyle, Türk Medeni Kanunu'nda evlat edinilenin yaşına bağlı olarak aranan özel koşullara uygun olarak, mahkeme kararı ile soybağı ilişkisi kuran bir kurumdur. Bir kimse çocuk sahibi olsun ya da olmasın, çocuk sahibi olma "yeteneği" olsun ya da olmasın, küçük ya da ergin veya kısıtlı bir kimseyi evlat edinebilir. Evlat edinme işlemi gerçekleştikten sonra, evlat edinilen ile evlatlık arasında "ana-baba-çocuk; evlat edinenin çocuğu var ise bu çocuk ile evlat edinilen arasında kardeşlik" ilişkisi kurulmuş olur. Evlatlık, evlat edinenin öz çocuğundan farksız olarak -velayetten doğan hak ve yükümlülükler, evlat edinene mirasçı olabileceği gibi- kanunda düzenlenmiş olan tüm medeni haklardan faydalanır.

Evlad edinme işleminin geçerli olabilmesi için, herşeyden önce kanunda aranan şartların sağlanması gerekir. Bu şartların yanı sıra, evlatlık ilişkisinin geçerli olabilmesi için, mahkeme kararına ihtiyaç vardır. Esasa ilişkin şartlar mevcut ise, kesinleşen mahkeme kararı ile evlatlık ilişkisi kurulur ve evlat edinen ile evlatlık arasında soybağı ilişkisi kurulmuş olur.

Türk Medeni Kanunu'muzda hem küçüklerin (TMK. md. 305) hem erginler ve kısıtlıların evlat edinilmesini (TMK.md. 313) mümkün hale getiren düzenlemeler mevcuttur. Bu özel düzenlemelerin yanı sıra, hem küçük, hem erginlerin evlat edinilmesine ilişkin -evlat edinen ile edinilen arasında asgari 18 yaş farkı olması gibi- genel şartları içeren ortak düzenlemeler de mevcuttur.

TMK md. 305/II, küçüklerin evlat edinilmesine ilişkin hükmünde, evlat edinme işleminin "evlat edinenin diğer çocuklarının yararlarının hakkaniyete aykırı bir biçimde zedelememesi gerektiğini" düzenlemiştir. Bu durumda, menfaatin hakkaniyete aykırı bir biçimde zedelenip zedelenmeyeceği durum ve koşullar göz önünde bulundurulacak değerlendirilecektir. Evlat edinenin "öz" çocuğu kaç yaşında olursa olsun, ayırt etme gücüne sahip olsun ya da olmasın, bir küçük evlat edinilirken, sadece menfaatinin zedelenmesi durumu haklı olarak araştırılırken; erginlerin evlat edinilmesinde "menfaat zedelenmesi ihtimali" dışında aranan başka bir şart vardır.

TMK md. 313, erginlerin evlat edinilmesini düzenlemiştir olup; maddenin ilk fıkrası "evlat edinenin altsoyunun açık muvafakatiyle ergin veya kısıtlının" aşağıdaki hallerde evlat edinebileceği hükme bağlanmıştır. Bunun sebebinin, ergin veya kısıtlının evlat edinilmesi halinde, evlat edinenin altsoyu ile anlaşılabilir ihtimalinin daha zor olması ihtimalinden kaynaklandığı kanaatindeyim. Zira, bir küçükün evlat edinilmesi söz konusu olduğunda, küçük ile anlaşılabilir ya da karakteri orta noktada buluşturabilmek adına şekillendirmeye çalışmak daha kolay olacak iken; ergin bir kimsenin karakteri ve kişiliği oturmuş olup, bunu değiştirmek daha zor olacaktır. Bu nedenle "açık muvafakat" aranması gerektiği hükme bağlanmıştır. Fıkradaki "evlat edinenin altsoyu" kavramından anlamamız gereken; evlat edinmek isteyen kişinin çocuğu-

dur. (1) Maddede diğer gerekli şartlar sayılmadan önce, "altsoyun açık muvafakatı şartı" kaleme alınmıştır. Kanunda aranan diğer şartların hepsi sağlansa dahi, evlat edinecek kişinin altsoyu, bu işleme açık bir şekilde muvafakat vermezse, işlemin gerçekleşmesi mümkün olmayacaktır.

Evlad edinecek kişinin altsoyu, fikirlerini beyan edebilecek olgunluktaysa, sorun yoktur. Evlat edinecek kişinin altsoyunun yaşıyla ilgili olarak bir sınırlama yoktur. Demek ki, açık muvafakat verecek altsoyun yaşı önemli olmayıp; önemli olan şey, fikirlerini beyan edebilecek olgunluğa erişmiş olmasıdır.

Peki, altsoy henüz fikirlerini olgunca beyan edebilecek yaşta ya da yetenekte değilse; ne olacaktır? Buna ilişkin bir düzenleme mevcut değildir. Ancak, TMK.'nun geneli-

Türk Medeni Kanunu'na göre ergin ve kısıtlıların evlat edinme sorunları



ni değerlendirdiğimizde, sorunun cevabını bulmak mümkündür. Böyle bir durumda, küçük olan altsoya bir kayyım atanması çözümü karşımıza çıkacaktır.

Kayyımlığı gerektiren haller, TMK md. 426'da düzenlenmiştir. Bu hallerden birisi "Bir işte yasal temsilcinin menfaati ile küçükün veya kısıtlının menfaatinin çatışması" durumudur. Evlat edinmede de böyle bir menfaat çatışması söz konusu olacaktır. Küçük yerine, velisinin yani evlat edinecek kişi ya da kişilerin evlat edinme işlemine muvafakat vermesi, hem rızayı veren hem rızayı alan kişi aynı olacağı için, ergin veya kısıtlı evlat edinilmek isteniyorsa, evlat edinmek isteyen altsoyunun muvafakatının alınması için, fikirlerini ifade edebilecek olgunluğa erişmemiş olması halinde, küçük olan altsoya "kayyım" atanacaktır.

Peki kayyımın küçük adına "evlat edinme işlemine muvafakat vermesi" ne kadar sağlıklı bir düzenlemedir? Kayyım küçük adına rızayı verecek ve işin içinden çıkacak, ancak küçük, hayatı boyunca evlat edinilen kişi ile kardeş olacak; bu kardeşlik ilişkisinden dolayı, kardeşler arası nafaka yükümlülüğü gibi bir takım yükümlülüklerle (TMK.md.364) sahip olacaktır.

Evlad edinme işlemi gerçekleştikten sonra, TMK.'muzun 317 ve 318. maddelerinde düzenlendiği üzere, evlatlık ilişkisinin kaldırılması, 319. maddede belirtilmiş olan "kaldırılma sebebinin öğrenilmesinden itibaren 1 yıllık" hak düşürücü süre geçtikten sonra ilişkisinin kaldırılması

mümkün değildir. Dolayısıyla, küçük, ergin olduktan sonra, "ben bu kişiyi kardeş olarak istemiyorum" dese ve hatta ilişkileri kötüleşse, hiçbir şekilde anlaşmaları mümkün olmasa dahi, ilişkinin kaldırılması mümkün olmayacaktır. Burada, küçükün üstün yararı gözetilmiş olduğu için muvafakat şartı varken; kayyımın küçük yerine vereceği muvafakat ile üstün yarar sağlanmış olacak mıdır? Bu açıdan değerlendirdiğimizde, düzenleme menfaat korunması açısından sakıncalı görünmektedir.

Bir diğer ihtimal olarak, kanunda böyle bir düzenleme olmasaydı, her şekilde, muvafakat dışında diğer şartların sağlanması ile, evlat edinme işleminin geçerliliği için şartlar tamamlanmış olacaktı. İyi açıdan değerlendirme yaparsak; en azından "kayyımın böyle bir ilişkiye muvafakat vermemesi" durumu söz konusu olabilecektir. Diğer bir deyişle; kayyım, küçükün menfaatlerinin zedelemeyeceği, küçükün ailesinin küçük ile yeterince ilgilenmezken; yeni bir evlat sahibi olabilmek adına evlat edinme işlemine, öz çocuk olan küçük adına haklı sebeple muvafakat vermeyebilecektir.

Hükmü bu açıdan değerlendirdiğimizde olumlu değerlendirilmekte; ancak yukarıda ifade ettiğim üzere, olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir. Bu nedenle, hükmün belki de, "evlat edinenin, ayırt etme gücüne sahip altsoyunun açık muvafakatı" aranır şeklinde değiştirilmesi daha uygun olabilir. Bu durumda, bir kimse, örneğin 3 yaşında bir çocuğu varken, bir ergini evlat edinemeyecektir.

Ancak, 15 yaşında ayırt etme gücüne sahip bir çocuğu varken, bir ergin ya da kısıtlıyı evlat edinebilecektir. Bu düzenlemenin olumsuz tarafları da elbette olacaktır. Örneğin, oldukça varlıklı bir kimse, çaresiz bir hastalığa yakalanmış iken; bir ergin ya da kısıtlıyı evlat edinerek, evlat edinilenin de kendi mirasından faydalanmasını istiyor ise, ve bu kişinin küçük bir çocuğu var ise; çocuğunun büyümesini beklediğinde evlatlık ilişkisinin kurulması için öz çocuğunun açık muvafakatını alabilecek zamana geldiğinde hayatını kaybetme olasılığı yüksektir. Ancak, bu gibi örneklerde, mirastan faydalanabilmesi için bu işlem yapılıyor, Miras Hukuku'nda farklı yöntemler ile bu amacı yerine getirebilir.

Bu nedenle, olması gerektiğini düşündüğüm düzenlemenin sağlayacağı faydalar daha ağır basmaktadır. Kurulacak kardeşlik ilişkilerin daha sağlam ve aile huzuruna önem verecek şekilde gerçekleşmesi açısından da, küçük yerine rızayı "kayyım"ın vermesinden ziyade, 313. maddenin "ayırt etme gücüne sahip altsoyunun açık muvafakatı" olarak güncellenmesinin, uygulama ve daha sağlıklı ilişkiler kurulabilmesi açısından gerekli olduğu kanaatindeyim.

1 Eski düzenleme ile, ergin veya kısıtlının evlat edinilebilmesi için, evlat edinenin "altsoyunun bulunmaması" koşulu aranıyordu. Bir ergin ya da kısıtlıyı evlat edinmek isteyen kişinin altsoyu var ise; bu işleme izin verilmiyordu. Altsoyun bulunmaması koşulu, 03.07.2005 tarihli ve 5399 s. Kanunun (RG. 25876) 1. maddesi ile "altsoyun açık muvafakatiyle" evlat edinebilmenin mümkün olacağı yönünde değiştirildi.



ATILIM ÜNİVERSİTESİ

geleceğe bırakın

İNCEK - ANKARA
www.atilim.edu.tr

f /AtilimUniv

@atilimuniv





Köşegen

Bozkurt Güvenç

b-guven@superonline.com

AB, ABD VE ABC

AB ve ABD ile ilişkilerimiz, 2. Dünya Savaş'tan sonra gündemden düşmedi.

Bezen yaklaşıyor, bazen ayrışıyor; biz her ikisiyle anlaşsak bile onlar kendi aralarında tam uzlaşmıyor. Türkiye iki cami arasında çaresiz görünüyor.

Savaştan çıkan Avrupa'nın geleceği, ABD kapitalizmi ile SSCB sosyalizmi arasında *sosyal demokrat* bir barış ve güvenlik bölgesi olarak tasarlanıyordu. Avrupa Birliği, üyelerin *dil, din ve kültür* çeşitliliğini koruyacak; resmi bir dili ve dini olmayacak; Fransız Devrimi'nin "*Birlik içinde çeşitlilik*" ilkesi üzerine inşa edilecekti. Ortak Pazar ve Gümrük Birliği bu amaçla kurulmuş; bir bayrak altında *Euro*'ya geçiş yıllar sürmüştü. En başta ulusal sorunlar yaşanmıştı.

Fransa Kuzey Atlantik İttifakı (NATO)'ya katılmadığı gibi, General De Gaulle, Atlantik ötesi ortaklığından tam kopamayan İngiltere Birleşik Krallığı'nın üyeliğine uzun süre direnmişti. Evdeki hesap pazara uymadı, iki nükleer güç arasındaki soğuk savaş ve SSCB'nin dağılması, üyelerin ulusal çıkarları AB'nin kuruluş ilkelerini ve alıcı-verici ilişkilerini olumsuz etkiledi. Dengeler alt üst oldu. AB'den ayrılmayı düşünen Büyük Britanya'nın ayrılma (*Brexit*) oylamasından sonra; kurucu Fransa'nın kopma olasılığı (*Frexit*), AB'yi zorluyor. Tarihin garip bir cilvesi, Alman gücüne karşı kurulan AB'yi ayakta tutma ve yaşatma görevi Şanşölye Merkel'e kaldı.

Medya'daki *Türkiye Nereye?* Sorunu, manşetlerdeki yerini "*AB Nereye?*" sorusuna bıraktı. Kendisini masum ve mazlum İslam Dünyası'nın tek lideri gören RTE, fırsatı kaçırmadı, AB'nin Türkiye karşıtlığını İslamofobi (İslam korkusu) olarak yorumladı. AB, en baştan beri, İslamdan korktuğu için Türkiye'nin üyeliğini erteliyordu.

Oysa, AB, İslamdan değil, sınırlarını zorlayan sığınmacılardan korkuyor ve Türkiye'ye ciddiye alınmayan bir çözüm öneriyordu: Sen sığınmacıları kabul et, ilerde Türklere serbest dolaşım hakkı tanıdığım zaman onlar TC vatandaşı olarak AB'ye serbestçe girebilir. Oysa savaş teröründen kaçan müslümanlar, aslında sığınmak istemiyor, bırakın evimizde yurdumuzda yaşayalım, gücünüzün yetiyorsa bizi tehdit eden terörü yok edin, diyor.

İŞİD belki durdurulabilir ama Batı, İsrail'in güvenliğini sağlamak amacıyla tasarlanan Büyük Ortadoğu Projesi'nden, Arap Baharı'ndan, denize çıkış arayan bağımsız (!) bir Kürt Devleti'nden vazgeçebilir mi?

ABD'nin ulusal çıkarları, Ortadoğu'ya *demokrasi getirmek* amacıyla açılan Körfez Savaşlarını gerektiriyordu. ABD sıcak savaştan çekilirken görevi Türkiye'ye devrederek ve İŞİD'e karşı savaşa zorluyor. ABD diplomatları, 1990'larda İslamcı Gülen Cemaati'nin ortağı Müslüman Kardeşlerin güçlü liderini Türkiye'nin geleceği ilan ederken, bugün demokrasinin engeli olarak eleştiriyor. ABD, bütün egemenler gibi, amaçlarına hizmet edenleri seçer, destekler; bağımsızlık hayaline kapılanları düşürür.

Özgürlükçü (liberal) demokrasi ABD içindir; gelişmekte olan ülkeler henüz böyle bir hayale kapılmamalıdır. ABD'ye biat eden Mısır Ordusu iktidara getirilir; ama, Batı sömürgeciliğine direnen TSK, kışlasına kapatılır. Reel Politika'da gücünün adaleti, adaletin gücüne üstündür. Onun için geleneksel toplumların, uluslararası güçlerin yönettiği iletişim kanallarını aşarak dünya gerçeklerini öğrenmesi gerekiyor Kanunla demokrasi ve kültür olmadığına göre nasıl aşacağız bu tarihi ve teknolojik engelleri?

Kısa vadeli çıkarlarımızdan sıyrılıp gerçekleri görebilmemiz için, akıllı ve bilgisayarlı cep telefonlarıyla TV ekranlarını kapatıp okumak şart.

Onun için, **Ne AB ne ABD, ABC** diyelim, Türk alfabesiyle okumaya başlayalım.

"İÇİMİZDEKİ KAHRAMAN"



Tankların üzerine yürümenin ve bireysel kahramanlığın psikolojisi

Türkiye bir darbe girişimini savuştururken kitlesel ve bireysel kahramanlıklara tanıklık ettik. Tankların önüne kendini atanlar kitlelere öncülük etti. Astsubay Ömer Halisdemir, özel kuvvetler karargahını teslim almaya gelen darbeci general Semih Terzi'yi alından üç kurşunla vurdu, anında öldürüleceğini bile bile. Sait Ertürk Albay, İstanbul'da darbecilerin karargahını basarken şehit oldu...

Bir bilim yazarı, **Michael Bond**, *Başkalarının Gücü* (The Power Of Other) kitabı yazdı ve "Sıradan bir insan, hiç tanımadığı biri için neden yaşamını tehlikeye atar, sorusunun peşine düştü ve içindeki kahramanlığı salıveren bu tür insanların öykülerini araştırarak, bu soruya bir yanıt getirmeye çalıştı. Bu konuyu anlayabilmek için biz bu kitaptaki öykülerden ve irdelemelerden bir derleme sunuyoruz...

Michael McNally'nin gürültüyü duyup dışarıya fırlaması yaklaşık 10 saniye içinde oldu. Kazayı yapan araba alevler içindeydi ve ön bölümü bir ağacın gövdesine bindirmişti. Motor bölümünde patlamalar oluyordu. McNally arabanın içine göz attığında yolcu koltuğunda kızı yaşında genç bir kadının olduğunu gördü. Onu orada bırakması, açıkça ölüme terk etmesi demekti. 51 yaşındaki McNally koşup kızı arabadan çıkartmaya çalıştı. Kızın yanmakta olan derisi dökülmeye başlamıştı. Görüntü dehşet vericiydi. Ancak kız ciddi yanıklarına karşın, ölümden kurtulmuştu.

Bir insanın hiç tanımadığı birinin yaşamını kurtarmak uğruna kendi yaşamını ne-

den tehlikeye attığını merak ediyorsanız, en son başvuracağınız kişi, kahramanın kendisi olmalı. Çünkü bu tür eylemleri gerçekleştiren kahramanlar çoğu zaman neden öyle davrandıklarına bir açıklama getiremezler. Nitekim, McNally, "**Bunu neden yaptığımı bilmiyorum. Tek bildiğim o anda bir şeyler yapmak zorunda olduğumdu,**" diyor.

Bu durum başkalarının yaşamını kurtarmak için kendi canlarından olmayı göze alan McNally gibi insanları ödüllendiren **Carnegie Kahramanlar Fonu başkanı Walter Rutkowski** de bunu elle tutulur bir açıklaması olmadığına dikkat çekerek, "**Bu konuda herkes kurumun kurucusu Andrew Carnegie'nin ilk kez 1904 yılında dile getirdiği kahramanca davranışların içten gelen, dürtüsel davranışlar olduğu görüşüne az çok katılıyor,**" diyor.

Çarpıcı öyküler

Kahramanlığın gizemini bu dürtüsellik ve öngörülemezlik oluşturuyor. Uzun süredir kafaları kurcalayan bu konuyu araştıranlardan biri de Humboldt Eyalet

KURTARICI OLMAYI BEKLİYOR

Üniversitesi toplumbilim uzmanlarından **Samuel Oliner**. 1942 Haziran'ında, Oliner 12 yaşındayken, ailesiyle birlikte Nazilerin zoruyla Polonya'nın güneyinde yaşadıkları köy evini boşaltıp yakındaki bir Yahudi gettosuna yerleşti. İki ay sonra Naziler gettoyu boşalttılar.

Oliner'in üvey annesi olacakları sezip çocuğa kaçımasını söyledi. Askerler ailesini ve komşularını kamyonlara bindirip yakındaki bir ormanda öldürürlerken, Oliner çatıya gizlenerek canını kurtarabildi.

Üç günü yollarda geçiren Oliner sonunda savaştan önce ailece görüştükleri **Balwina Piecuch** adlı Katolik kadının kapısını çaldı. Kadın kendisinin ve ailesinin başına gelebilecekleri bile bile Oliner'i evine aldı ve sahte bir kimlik edinerek Gestaponun elinden kurtulmasına yardımcı oldu. Oliner bu kadının yalnızca yaşamını kurtarmakla kalmayıp, aynı zamanda yaşamına yön verdiğini de söylüyor. Savaşın sona ermesiyle birlikte ABD'ye göç eden Oliner meslek yaşamını Piecuch gibi insanları bu tür özgeci, özverili davranışlara iten unsurun ne olduğunu anlamaya adıyor.

Özgecilik, uzun süredir içinden çıkılması güç evrimsel bir konu olmayı sürdürüyor. Bir kişi, karşılığında hiç bir ödül belemeksizin, kendisiyle hiç bir ilişkisi olmayan birine neden yardımcı olmayı yeğler? İnsanlar genelde bunun uyum sağlayıcı bir davranış olduğuna inanıyorlar.

Örneğin, **bu tür davranışın gelişmiş olduğu insan topluluklarının** genelde birbirlerine çok daha bağlı oldukları ve bu yüzden de daha başarılı oldukları görülüyor. İyi de, aşırı özgeci davranışlara ne demeli? Kimi insanların bir yabancıнын yaşamını kurtarmak pahasına **kendi yaşamlarını tehlikeye atmalarına** ve kimi zaman da canlarından olmalarına elle tutulur bir açıklama getirebilir miyiz?

Eşduyum yüksek

Oliner ve eşi Pearl bu soruyu açıklığa kavuşturmak amacıyla 1982 yılında **Humboldt Eyalet Üniversitesi Özgeci Kişilik ve Toplum Yanlısı Davranış Enstitüsü'**nü oluşturdu. Oliner'ler ilk çalışmalarından birinde Avrupa'da Nazi işgali sırasında Yahudileri kurtarmak için **yaşamlarını tehlikeye atan 406 kişinin** yanı sıra, yine aynı yerde yaşayıp da bu konuda pek bir şey yapmayan 72 kişi ile söyleyerek bu kişileri ruhsal açıdan değerlendirdiklerinde birkaç noktayı aydınlığa kavuşturdular.

■ Kurtarıcılarda **empati, ya da eşduyum duygusu ötekilere kıyasla çok daha güçlüydü** ve bu kişilerde,

■ anababalarından aldıklarını söyledikleri, **adalet, sevecenlik ve kişisel sorumluluk** gibi özellikler de daha ağır basmaktaydı.

■ Dahası, aşırı hoşgörülüydüler ve "kendilerinden" olarak nitelendirdikleri kişiler yalnızca kendi türünden olanları değil, tüm insanlığı kapsamaktaydı.

■ Soykırım sırasındaki kurtarıcıların ruh durumunu araştıran Kaliforniya Üniversitesi ruhsal bilimcilerinden Kristen Monroe'nun da belirttiği gibi, **"Çoğunluk birine yabancı gözüyle bakarken, özgeci biri ona hemcinsi olarak yaklaşıyordu."**

Başka çalışmalar da Samuel Oliner'in bu bulgularını destekliyor. Babası savaş sırasında Polonyalı köylüler sayesinde sağ kalabilen ve meslek yaşamını Soykırımdan kurtulanların ruhsal durumlarını araştırmaya adanmış ruhsal bilimci **Eva Fogelman** da *Conscience and Courage* (Vicdan ve Yüreklilik) başlıklı kitabında **özgeci davranışın temelinde sevgi dolu bir ev ortamı, özgeci bir**

ana, baba, ya da koruyucu kişi ve farklı insanlara karşı hoşgörü gibi unsurların yer aldığına dikkat çekiyor. Sonradan yapılan araştırmalar kimi insanların yardım etmeye daha yatkın oldukları görüşüne ağırlık veriyor. Yardımı gerektiren durumlarda da herhangi bir çıkar belemeksizin yardım ediyor. İnsanlarda yardım etme isteği doğuran temel güdüler, her alanda geçerli oluyordu.

Peki, bu güdülerin kaynağı neydi?

Oliner'in elde ettiği bulgular yardım etmeye yatkın kişilerde **eşitlikçi duyguların daha ağır bastığını** ve bu kişilerin anababalarının özgeci tavırlarından büyük ölçüde etkilendiklerini ortaya koyuyor. Başka bir dizi araştırma da küçük çocuklarda özgeci tavrın kaynağını erişkinlerle kurulan toplumsal ilişkilerin oluşturduğuna işaret ediyor.

Biyolojik boyut

Görünüşe bakılırsa, özgeciliğin-kalıtıl mı, yoksa sonradan mı edinildiği henüz bilinmeyen- bir de biyolojik

Çoğu insanın içinde bir "kahraman" var. Bu bazılarımızda belirli anlarda hemen "dışarı" fırlıyor! Öncülük ediyor. Yaşamını tehlikeye atmacasına. Ölümü göze almaktır bu. Şüphesiz sadece bu gibi durumlarda değil, içimizdeki kurtarıcılık duygusu veya varlığı, başka olaylarda da harekete geçer hemen. Hiç tanımadığı insanlar için büyük özveride bulunur. Peki neden ve nasıl, içimizdeki bu kahraman kim?

boyutu var. Georgetown Üniversitesi sinirbilim uzmanlarından **Abigail Marsh** önderliğindeki bir araştırma böbreğini bir yabancıya bağışlamaya gönüllü olan kişilerin sağ amigdala bölgelerinin normalden daha büyük ve daha duyarlı olduğunu ortaya koydu. Beynin bu bölgesi korkulu yüz ifadelerini tanımamıza yardımcı olur; bu da özgeci ve eşduyumun ağır bastığı kişilerin ustası oldukları bir beceri. Korkuyu tanıma ve ona tepki verme becerileri çok kötü olan ruh hastalarında sağ amigdala bölgesinin çok küçük olduğu görülüyor.

Tüm bunlar Samuel Oliner'in **"özgeci kişilik"** adını verdiği bir kavrama- kimi insanları sürekli olarak özgeci bir davranış sergilemeye iten yaşamboyu değişmeyen bir dizi özelliğe- işaret ediyor.

Rand şimdilerde asıl önemli sorunun yanıtını bulmaya çalışıyor: **Özgeci bir kişiliğe sahip olmak kişiyi bir yabancı için yaşamını feda etmeye daha yatkın mı kılıyor?** Kahramanlar yaşamları boyunca büyük bir olasılıkla bir kez kahramanlık sergileme olanağı bulduklarından,



Şehit Ömer Halisdemir'in kızı: Babam hepimizin kahramanı

Darbecilerin Ankara'daki Özel Kuvvetler Komutanlığı'nı ele geçirmesine engel olan kahraman astsubay Ömer Halisdemir darbe girişimi yapmak isteyen Tuğgeneral'i alından vurduktan sonra şehit edildi. İlk kurşunu sıkarak darbenin seyrini değiştiren şehidin abisi Doğan Halisdemir "Milleti ve vatani için hayatını feda etti" dedi.

kişisel deneyimlerini yeniden anlatmayı çekici bulurlar. Risk alma ve kahramanlık konusunu araştıran Temple Üniversitesi uzmanlarından **Frank Farley**'in de belirttiği gibi, hiç tanımadığınız biri için yaşamınızı tehlikeye attığınızda insanlar böylesine ciddi bir tehlikeyi neden göze aldığınız konusuna bir anlam verebilmek için elle tutulur bir öyküye gerek duyarlar.

Ancak kahramanlığın **içgüdüsel olduğu** su götürmez bir gerçekmiş gibi görünüyor. Rand, kendilerini ciddi tehlikelere atan kişilerin önceden hazırlıklı olmadıklarına dikkat çekerek, tersinin söz konusu olamayacağını düşünüyor.

Öntanımlı davranış

Rand, olağanüstü durumlarda verdiğimiz tepkinin genellikle çok daha olağan ve bildik durumlarda verdiğimiz tepkinin bir yansıması olduğuna inanıyor. Öyle ki, günlük yaşamında özgeci bir tavır sergilemeye yatkın olanlar çok daha çekinceli durumlarda da aynı tavrı sergileme eğiliminde olurlar.

Çünkü, bu onların önceden tanımlanmış davranış biçimi. Bu durumda aşırı özgecilik de "sıradan" özgeciliğin aşırıya varınlmış boyutu oluyor. Ancak Rand bunun uyarlanabilir olduğu anlamına gelmediğine, tam tersine, insanları genelde başkalarına yardımcı olmaya iten bir güdünün yanlış uygulanması olduğuna dikkat çekiyor.

Kimilerinin özgeci davranışa doğal olarak daha eğilimli oldukları yönündeki ipuçlarına karşın, çok sayıda bilim insanı bunun öğretililebileceğine de inanıyor. Samuel Oliner biyolojik özelliklerin göz ardı edilemeyeceğine, ancak insanların eğitimle yardıma hazır bir konuma getirilebileceğine de kesinlikle inandığına ve bunun için en uygun dönemin çocukluk dönemi olduğuna dikkat çekiyor.

Carnegie'nin kahramanlar fonunu oluşturmasından iki yıl önce, sinirbilim uzmanı dostu **Silas Weir Mitchell** bir dergi için kaleme aldığı *Günlük Yaşamda Kahramanlık* başlıklı yazısında, "İnsanlar acil durumlarda, görünmez ipleri ansızın çekerek eylemi belirleyen, geçmişlerinin kuklalarıdır. Silah çok önceden doldurulmuştur: gerektiğinde tetiği çekilir," diyordu. Carnegie fonu oluşturken bu yazıdan etkilenmiş olabilir. Neyse ki, artık her ikisinin de konuya tünden vakıf olmadığını biliyoruz. İnsanlar durup dururken kahraman olmuyorlar ve o silahı doldurmak için de asla geç değil.

Derleyen Rita Urgan

Tıp bilimcilerinin araştırma makaleleri: Kim önde?-2

Türkiye’de webometrics veri tabanına göre tıp fakülteleri öğretim üyelerinin alanlara göre sıralamasına devam ediyoruz.

Mümin Yıldırım

Bahçeşehir Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fakülte Koordinatörü

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Sıralama	İsim Soyisim	Üniversite	H İndeks	Atıf Sayısı
104	Mustafa Tekin	Ankara	35	4773
118	Mehmet Turgut 1	Adıyaman	34	4938
185	Murat Tuncer 2	Hacettepe	30	4416
188	Selim Kurtoğlu	Erciyes	30	4024
220	Ilhan Tezcan	Hacettepe	29	5034
252	Fatih Ozaltın	Hacettepe	28	3028
278	Fuat Gürkan	Dicle	28	1872
367	Özgür Kasapcopur	İstanbul	25	2359
468	Aydın Ece	Dicle	24	1377
536	Bünyamin Dikici	Düzce	23	1297
547	Sertaç Arslanoğlu	İstanbul Medeniyet	22	2407
648	Can Naci Kocabaş	Muğla Sıtkı Koçman	21	2081
775	Samim Özen	Ege	20	1530
789	Mukadder Aye Selimolu	İnönü	20	1419
890	Mustafa Bakır	Marmara	19	1384
897	Nilgün Kültürsay	Ege	19	1334
929	Yıldız Saraçlar	Hacettepe	19	1197
945	Sema Akman	Akdeniz	19	1095
1000	Seza Özen	Hacettepe	18	2048
1053	Zerrin Orbak	Atatürk	18	1192
1100	Ener Çağrı Dinleyici	Es. Osmangazi	18	968
1168	Güzide Aksu	Ege	17	1511
1193	Özgür Pirgon	Süleyman Demirel	17	1234
1308	Akif Yeşilipek	Bahçeşehir	17	775
1353	Eren Özek	Marmara	16	1343
1399	Tülay Güran	Marmara	16	984
1437	Tamer Güneş	Erciyes	16	866
1504	İpek Akman	Bahçeşehir	16	692
1606	Hüseyin Per	Erciyes	15	953
1634	Ahmet Soysal	Marmara	15	890
1690	Emel Özyürek	Bahçeşehir	15	763
1729	Mansur Tatlı	İzmir Katip Çelebi	15	678
1742	Esra Özer	Muğla Sıtkı Koçman	15	665
1746	Betul Tavil	Hacettepe	15	658
1922	Hamza Karabiber	İnönü	14	813
2146	Ali Nihat Annakkaya	Düzce	14	521
2185	Tolunay Tavil	Maltepe	14	416
2206	Mustafa Kendirci	Erciyes	13	1236
2506	Firdevs Ba	İstanbul	13	501
2577	Mustafa Akçam	Süleyman Demirel	13	410
2737	Alişan Yıldırım	Ondokuz Mayıs	12	591
2745	Koray Harmanacı	Eskişehir Osmangazi	12	587

2879	Belde Kasap Demir	İzmir Katip Çelebi	12	482
2908	Mehmet Turgut 3	Adıyaman	12	468
2949	İbrahim Erkul	Mevlana	12	447
2983	Osman Başpınar	Gaziantep	12	430
3008	Ali Baykan	Erciyes	12	414
3076	Reha Artan	Akdeniz	12	355
3195	Müjgan Alikasıfoğlu	İstanbul	11	609
3213	Tunç Fişgin	Bahçeşehir	11	578
3309	Kutluhan Yılmaz	Ordu	11	487
3362	Selçuk Yuksel	Pamukkale	11	452
3387	Fahri Ovalı	İstanbul Medeniyet	11	433
3480	Kondolot Meda	Erciyes	11	383
3575	Ayhan Dağdemir	Ondokuz Mayıs	11	341
3580	Serhan Küpeli	Çukurova	11	339
3605	Neslihan Karaca	Ege	11	325
4020	Nihal Olgaç Dündar	İzmir Katip Çelebi	10	345
4028	Korcan Demir	Dokuz Eylül	10	342
4033	Filiz Ekici	Yıldırım Beyazıt	10	341
4057	Murat Anil	İzmir Katip Çelebi	10	332

Deri ve Zührevi Hastalıklar

Sıra-lama	İsim Soyisim	Üniversite	H İndeks	Atıf Sayısı
146	Yalçın Tüzün	İstanbul	32	4485
1123	Can Baykal	İstanbul	18	913
1705	Burhan Engin	İstanbul	15	735
1772	Şemsettin Karaca	İzmir Katip Çelebi	15	613
1947	Mehmet Salih Gürel	İstanbul Medeniyet	14	767
1991	Ahmet Metin	Yıldırım Beyazıt	14	705
2072	Rafet Koca	Bülent Ecevit	14	607
2133	Sibel Ersoy Evans	Hacettepe	14	537
2217	Özer Arıcan	Trakya	13	1060
2720	Bilal Doğan	Gata	12	612
2870	Ali Haydar Parlak	Abant İzzet Baysal	12	487
2966	Erol Koç	Bahçeşehir	12	437
3157	İlkin Zindancı	İstanbul Medeniyet	11	734
3234	Ayşe Serap Karadağ	İstanbul Medeniyet	11	545
3788	Necmettin Akdeniz	İstanbul Medeniyet	10	511
4145	Nadir Göksuğur	Abant İzzet Baysal	10	303

Sualtı Hekimliği Ve Hiperbarik Tıp

Sıralama	İsim Soyisim	Üniversite	H İndeks	Atıf Sayısı
1255	Enol Yıldız	Gata	17	950
1299	Günalp Uzun	Gata	17	793
4275	Mesut Mutluoğlu	Gata	10	255

Tıbbi Genetik

Sıra-lama	İsim Soyisim	Üniv.	H İndeks	Atıf Sayısı
48	Hülya Kayserili	Koç	42	7694
1197	Munis Dündar	Erciyes	17	1215
1487	Mustafa Solak	Afyon Kocatepe	16	746
1490	Sevilhan Artan	Eskişehir Osmangazi	16	740
1725	Mehmet Ali Ergun	Gazi	15	685
2134	Naci Cine	Kocaeli	14	536
2845	Ercan Dalbudak	Turgut Özal	12	507
3419	Ömer Faruk Bayrak	Yeditepe	11	412
3780	Fatma Silan	Çanakkale O. Mart	10	527

Fiziksel Tıp- Rehabilitasyon

Sıra-lama	İsim Soyisim	Üniv.	H İndeks	Atıf Sayısı
229	Ali Gür	Gaziantep	29	2995
244	Salih Özgöçmen	Erciyes	28	4672
366	Remzi Çevik	Dicle	25	2361
572	Ayşegül Jale Saraç	Dicle	22	1789
758	Yeşim Kirazlı	Ege	20	1833
1401	İbrahim Tekeoğlu	Sakarya	16	974
1706	Mehmet Taşkaynatan	Gata	15	731
2088	Bilge Yılmaz	Gata	14	591
2322	Fusun Ardıç	Pamukkale	13	685
2470	Meltem Alkan Melikoğlu	Atatürk	13	531
2975	Murat Karkucak	Karadeniz Teknik	12	434
3498	Gülseren Akyüz	Marmara	11	376
3578	Şenay Öz dolap	Bülent Ecevit	11	340
4263	Ahmet Ataş	İstanbul	10	260

Radyasyon Onkolojisi

Sıra-lama	İsim Soyisim	Üniv.	H İndeks	Atıf Sayısı
1307	Enis Özyar	Acıbadem	17	776
2669	Beste Atasoy	Marmara	12	681
3594	Şefik İğdem	İstanbul Bilim	11	330
4242	Vuslat Yürüt	Trakya	10	268
4312	Cem Parlak	Başkent	10	226
4319	Mete Yeginer	Hacettepe	10	217

Sıra-lama	İsim Soyisim	Üniversite	H İndeks	Atıf sayısı
120	Osm. Hakan Leblebicioglu	Ondokuz Mayıs	34	4560
149	Önder Ergönül	Koç	32	3784
201	Recep Öztürk	İstanbul	30	2990
211	Reşat Özaras	İstanbul	30	2642
291	Mehmet Doğanay	Erciyes	27	2694
463	Emine Alp	Erciyes	24	1546
569	Ayşe Erbay	Bozok	22	1885
651	Mustafa Oral Öncül	İstanbul	21	1991
693	Ata Nevzat Yalçın	Akdeniz	21	1465
877	Halis Akalın 1	Uludağ	19	1594
904	Oğuz Karabay	Sakarya	19	1300
1099	O.Reşat Sipahi	Ege	18	972
1192	Nazif Elaldi	Cumhuriyet	17	1237
1302	Serkan Öncü	A.Menderes	17	784
1390	Gökhan Metan	Erciyes	16	1024
1574	Mehmet A Taşyaran	Yıldırım Beyazıt	15	1121
1656	Vedat Turhan	Gata	15	829
1716	Ömer Faruk Kokoğlu	Kahraman M. Sütçü İm.	15	706
1792	Bülent Ertuğrul	A. Menderes	15	569
1837	Uluhan Sili	Marmara	14	1310
1907	Mustafa Kasım Karahocagil	Yüzüncü Yıl	14	842
2385	Mesut Yılmaz	İstanbul Medipol	13	601
2506	Fatma Sirmatel	Abant İzzet Baysal	13	501
2672	Mehmet Bakır	Cumhuriyet	12	672
2694	Neşe Saltoğlu	İstanbul	12	645
2805	Şaban Gürcan	Trakya	12	534
2833	Can Polat Eyigün	Sanko	12	518
3183	Ömer Evirgen	Mustafa Kemal	11	626
3189	Aynur Engin	Cumhuriyet	11	619
3203	Hasan Uçmak	K.M. Sütçü İm.	11	592
3935	Recep Tekin	Dicle	10	382
4125	Ayşegül Ulu Kılıç	Erciyes	10	310
4247	Mücahit Yemişen	İstanbul	10	266

Halk Sağlığı

Sıra-lama	İsim Soyisim	Üniv.	H İndeks	Atıf Sayısı
179	Halim İşsever	İstanbul	31	2566
237	Mutlu Hayran	Hacettepe	29	2514
531	Osman Hayran	İstanbul Medipol	23	1480
1043	Mustafa Öztürk	Adıyaman	18	1238
1137	Banu Çakır	Hacettepe	18	859
1188	Selim Kılıç	Gata	17	1260
1280	Tacettin İnandı	Mustafa Kemal	17	872
1418	Levent Dönmez	Akdeniz	16	922
1436	Galip Eküklü	Trakya	16	867
1888	Bülent Kılıç	Dokuz Eylül	14	905
1986	Haldun Sümer	Cumhuriyet	14	717
2008	Bahar Doğan	Hacettepe	14	680
2328	Gülşen Güneş	İnönü	13	678
2359	Reha Demirel	Afyon Kocatepe	13	635
2406	Erhan Eser	Celal Bayar	13	581
2425	Bülent KILIÇ HAS	Dokuz Eylül	13	569
2450	Muzaffer Eskiocak	Trakya	13	549
2485	Nilay Etiler	Kocaeli	13	518
2565	Recep Erol Sezer	Yeditepe	13	426
2620	Mehmet Aktekin	Akdeniz	12	970
2635	Mücahit Eri	Gaziosmanpaşa	12	833
2689	Hilal Özcebe	Hacettepe	12	651
2771	Işıl Maral	İst. Medeniyet	12	561
2873	Ferruh İsman	İs. Medeniyet	12	486
3408	Kayıhan Pala	Uludağ	11	418
3455	Osman Günay	Erciyes	11	397
3734	Yeşim Şenol	Akdeniz	10	691
3899	Onur Hamzaoğlu	Kocaeli	10	402
3969	Hülya Gül	İstanbul	10	366
3999	Fatih Kara	Selçuk	10	354
4222	Şevkat Bahar Özvarış	Hacettepe	10	275

Nöroloji

Sıra-lama	İsim Soyisim	Üniv.	H İndeks	Atıf Sayısı
228	Üner Tan	Çukurova	29	3356
257	Şermin Genç	Dokuz Eylül	28	2907
371	Çiğdem Özkara	İstanbul	25	2214
535	Candan Gürses	İstanbul	23	1359
637	Tülay Kansu	Hacettepe	21	2826
722	Betül Baykan	İstanbul	21	1186
744	Aynur Özge	Mersin	20	2515
854	Yasemin G. Özdemir	Koç	19	2382
1029	Görsev Yener	Dokuz Eylül	18	1323
1044	Okan Doğu	Mersin	18	1237
1065	Yahya Çelik	Trakya	18	1133
1292	Canan Aykut Bingöl	Yeditepe	17	834
1315	Babür Dora	Akdeniz	17	748
1363	Nefati Kıylioğlu	A. Menderes	16	1214
1519	Sezer Şen. Komşuoğlu	Kocaeli	16	668
1669	Cemal Özcan	İnönü	15	801
1732	Başar Bilgiç Has	İstanbul	15	676
1806	Mehmet Güney Enol	Gata	15	534
1999	Mehmet Yaman 2	Afyon Kocatepe	14	687
2006	Ali Kemal Erdemoğlu	Kırıkkale	14	681
2176	Hilmi Uysal	Akdeniz	14	453
2415	Abdulkadir Koçer	İst.Medeniyet	13	575
2455	Serkan Özakbaş	Dokuz Eylül	13	548
2496	Nevzat Uzuner	Eskişehir Osmangazi	13	508
2612	Müge Yemişçi	Hacettepe	12	1094
3362	Emel Ulupınar	Eskişehir Osmangazi	11	452
3480	Derya Uluduz	İstanbul	11	383
3792	Serpil Demirci	S. Demirel	10	502
4190	Attila Oğuzhanoğlu	Pamukkale	10	289
4247	Nida Tascılar	İstanbul Medipol	10	266

Göğüs hastalıkları sıralaması 23. sayfada

Radyoloji

Sıra-lama	İsim Soyisim	Üniversite	H İndeks	Atıf Sayısı
336	Musturay Karcaaltıncaba	Hacettepe	26	2273
485	E Turgut Tali	Gazi	23	2256
521	Nevzat Karabulut	Pamukkale	23	1622
578	Alp Dinçer	Acibadem	22	1720
583	Kader Karlı Oğuz	Hacettepe	22	1658
628	Faruk Zorlu	Hacettepe	22	1260
639	Mecit Kantarcı	Atatürk	21	2593
663	Barbaros Erhan Çil	Hacettepe	21	1827
687	Bahattin Hakyemez	Uludağ	21	1509
809	Ercan Kocakoc	Yeditepe	20	1314
833	Ali Yikilmaz	İst. Medeniyet	20	1134
875	Gökhan Özyiğit	Hacettepe	19	1603
878	Fatih Alper	Atatürk	19	1592
898	Fahri Tercan	Pamukkale	19	1329
1049	Zafer Koç	Başkent	18	1220
1087	Zafer Koçak	Trakya	18	1022

Sıra-lama	İsim Soyisim	Üniversite	H İndeks	Atıf Sayısı
1088	Hakan Mutlu	Gata	18	1020
1121	Ustun Aydingoz	Hacettepe	18	923
1252	Murat Acar 2	İst. Medeniyet	17	954
1260	Ersin Öztürk	Gata	17	929
1313	Bumin Degirmenci	S. Demirel	17	754
1456	Kamil Karaali	Akdeniz	16	819
1461	Kaya Saraç	İnönü	16	807
1477	Alpay Haktanr	Ordu	16	777
1530	Utku Senol	Akdeniz	16	627
1750	Muge Akmansu	Gazi	15	651
1901	Berna Degirmenci Polack	Dokuz Eylül	14	862
1951	Mustafa Kemal Demir	Bahçeşehir	14	758
1985	Ertugrul Mavili	Erciyes	14	720
1999	Abdulahkim Coskun	Erciyes	14	687
2313	Suat Eren	Atatürk	13	692
2518	Burce Özgen	Hacettepe	13	490

Sıra-lama	İsim Soyisim	Üniversite	H İndeks	Atıf Sayısı
2667	Oznur Boyunaga	Gazi	12	690
2699	Esra Kaytan Sağlam	Gazi	12	638
2731	Güner Sönmez	Gata	12	599
2791	Ahmet Kursad Poyraz	Fırat	12	544
3029	Can Cevikol	Akdeniz	12	400
3366	Irmak Durur Subaşı	Atatürk	11	450
3376	Fazilet Öner Dinçbas	İstanbul	11	440
3470	Koray Güven	İstanbul	11	388
3484	Nuri Cagatay Cimsit	Marmara	11	381
3514	Erkin Aribal	Marmara	11	368
3613	İbrahim Oztoprak	Cumhuriyet	11	323
3630	Mehmet Ruhi Onur	Hacettepe	11	314
4082	Selim Doğanay	Erciyes	10	324
4168	Gündüz Öğüt	İstanbul	10	295
4202	Hulusi Eğilmez	Cumhuriyet	10	284

YUMURTADAN SONRA TEREYAĞIDA AKLANDI

Asıl düşman karbonhidrat ve şeker!

Doktorların yıllardır kilo aldırıldığı, kandaki kolesterol düzeyini yükselttiği, kalp krizi riskini artırdığı gerekçesiyle uzak durmamız gerektiğini öğütlediği tereyağı ve diğer yağlar temize mi çıkıyor? Son araştırmalar diyor ki: Kalori hesabı yapmayın, yağ oranı düşük beslenme tarzına son verin. Bu yeni görüşe göre esas zarar verenler karbonhidrat ve şeker içeren gıdalar.



Doktorların yıllardır kilo aldırıldığı, kandaki kolesterol düzeyini yükselttiği, kalp krizi riskini artırdığı gerekçesiyle uzak durmamız gerektiğini öğütlediği tereyağı ve diğer yağlar temize mi çıkıyor? Son yıllarda sayıları gittikçe artan araştırmacı, doktor ve beslenme uzmanı kalori hesabı yapmamamızı, yağ oranı düşük beslenme tarzına son vermemizi söylüyor. Bu yeni görüşe göre esas zarar verenler karbonhidrat ve şeker içeren gıdalar.

Bu öneriler, yıllardan beri yağları olabildi-ğince hayatımızdan çıkartmamız gerektiğini tekrarlayan geleneksel görüş yanlıları tarafından sert eleştirilere hedef oluyor. Örneğin İngiltere'deki Lister Hastanesi'nden David Haslam'a göre, yağların kalp krizi riskine yol açmadığına inanmak, sigaranın akciğer kanserine neden olmadığını savunmak kadar saçma..

Öte yandan yıllardır birbiri ile çelişen beslenme önerileri karşısında neye inana-cağını şaşırın insanlar, bu yeni öneriye de temkinli yaklaşıyor. Eğer yağların masum olduğuna inanacaksak, nişastalı karbonhidratların diyabete ve kalp krizlerine yol açtığına, aynı zamanda şişmanlattığına da inanmamız gerekiyor.

Standart beslenme reçetelerinde yağın yeri

Onlarca yıldır standart beslenme önerileri yağlardan uzak durmamız konusunda insanları uyarıyordu. Yağlar bu görüşe göre hem kilo aldırıyor, hem de damarları tıkiyor. Özellikle diyabet hastaları için yağlar, şekerle aynı kefeye konuyordu. İngiltere, ABD ve Avustralya resmi beslenme kurumları, günlük beslenme rejimlerinde tabağın üçte birinin nişastalı karbonhidratların oluşturmasını tavsiye ediyordu (Bknz grafik). Hatta İngiltere Hükümeti'ne bağlı İngiltere Halk Sağlığı Kurumu "Doğru Beslenin" adını verdiği tavsiye hükmündeki kararında sıvı ve katı yağ tüketimini % 1 oranına düşürölme-

sinin doğru olacağına hükmetmişti.

Yağların zararlı olduğu kanısı ilk kez geçen yüzyılın başlarında kalp krizine yol açan damar içi plakalarının kolesterol adı verilen yağlı bileşikler içerdiğinin ortaya çıkmasıyla gündeme geldi. Daha sonra yapılan araştırmalar, kalp krizi oranlarının, daha yağlı yiyeceklerle beslenen ülkelerde daha yüksek olduğunu işaret ediyordu. Bu yağlar çoğunlukla yağlı süt ürünleri ve yağlı etler aracılığı ile tüketiliyordu. Yağlar ayrıca zayıf kalmak isteyen insanların da düşmanı olarak tanıtıldı. Çünkü yağların içerdiği kalori miktarı gram başına protein ve karbonhidratlara göre iki misliydi.

Tereyağı düşman belleniıyor

1950'li yıllardan sonra bu görüşler resmi kurumların beslenme reçetelerinde yer almaya başladı. Bunun üzerine kilolarını korumak isteyenler yağsız etlere, yağı azaltılmış süt ürünlerine yöneldiler; tereyağı yerine margarin gibi bitkisel bazlı yağları tercih ettiler. Yağın yerini nişastalı karbonhidratlar aldı.

Ancak bütün bunlara karşın ortalama vücut ağırlığı yükselmeye devam etti. Kiloların artması beraberinde Tip 2 diyabet gibi yüzyılın sağlık krizi olarak nitelendirilebilecek rahatsızlıkları da beraberinde getirdi. Bugün İngiltere, ABD ve Avustralya'da hal-kın üçte ikisi ya obez, ya da aşırı kilolu...

Atkins diyeti ile birlikte gelen değişim

Bu katı görüşler, bazı insanların Atkins Diyeti olarak bilinen beslenme tarzını benimsemesiyle sorgulanmaya başladı. 2000'li yıllarda epey moda olan bu diyet, meyve ve sebzeden uzak durmak, et, tereyağı ve kremayı bol bol tüketmek anlamına geliyor. Doktorlar bu gidişattan hiç memnun kalmadı, çünkü onlara göre doymuş yağ kalp krizlerine kapı aralıyordu.

Ne var ki araştırmalar doktorları haksız çıkarttı. Deneylerden birinde Atkins diyetine uygun olarak beslenen bir grup denenek, düşük-yiğ diyetini uygulayan diğer bir grup denek ile karşılaştırıldı. Bir yıl sonra Atkins ile beslenenlerin kilo verdiği, tansiyonlarının ve kolesterol profillerinin, düşük-yiğ diyetini izleyenlerden daha iyi durumda olduğu görüldü. 2 yıl süren bir başka çalışmadan da benzer sonuçlar alındı.

Diyabet hastalarında beklenmedik düzelme

İngiltere Southport'tan doktor David Unwin'in Tip 2 diyabet hastalarında tespit ettiği beklenmedik iyileşme eğilimi, diyabet hastalarının yüksek lifli karbonhidrat tüketmesi yolundaki klasik önerileri ters yüz etti.

Tip 2 diyabetin geriye dönüşü olmayan, sürekli ilerleme gösteren bir hastalık olduğu görüşü de böylece yıkılmış oldu. Tip 2 diyabette hücrelerimiz giderek insüline karşı direnç kazanır. İnsülin, pankreas tarafından üretilen ve kandaki glikozu geri çeken bir hormondur. Pankreas, glikozu geri almak için o kadar yoğun bir çalışma temposuna girer ki, ürettiği insülin kandaki şeker düzeyini kontrol altında tutmaya yetmez. Sonuçta kandaki şeker düzeyi yemeklerden sonra aşırı yükselir ve de zaman içinde damarlara zarar verir. İleri safhalarda bacakların kesilmesi, kalp krizi, körlük gibi istenmeyen durumlar ortaya çıkar.

Yeni teşhis edilmiş diyabet hastalarına egzersiz yapmaları, daha az yağ tüketmeleri, fiberden zengin karbonhidrat ile beslenmeleri tavsiye edilir. Bunların arasında ekmek, sebze, meyve ve hububat sayılabilir. Ancak bu perhizi uygulayanların çoğundan istenilen sonuçların alınamaz ve doktorlar ilaç önerir.

Bir hastasının karbonhidrat içeren yiyecekleri kesmesi ve Tip 2 diyabetinde geri-lleme olması üzerine Unwin, hastalarına şekerli gıdalarla birlikte karbonhidratlı yiye-

cekleri de kısımları yönünde önerilerde bulundu. Kaldı ki nişasta da temel olarak uzun zincirli bir şekerdir ve bağırsakta sindirilir-ken hızlı bir şekilde şekere dönüşür.

Tam tahıllı karbonhidratlar da masum değil

Tam tahıllı karbonhidratlar, rafine edilmiş benzerlerinden daha yavaş olsa da, kan şekerini yükseltiyor. *Journal of Insulin Resistance* isimli tıp dergisinde Unwin ve ekibinin yazdığı bir makaleye göre tam tahıllı in-ce bir dilim ekmek, üç çay kaşığı saf şeker kadar kan şekerini yükseltiyor. Bütün bir patates ise 9 kaşık şekere eşit (ne var ki insülinin ne kadar hızlı salgılandığı patatesin yanında ne yediğinize bağlıdır; yağ ve protein bu hızı düşürür).

Şeker insülin üretimini tetikler; bu da yağ birikimine yol açtığı için uzun vadede insülin direncini şiddetlendirir. Tam tersi yağ ve et

tüketimi daha az insülin salgılatır. Ayrıca et insanı en fazla tok tutan gıda türüdür ve iştahı uzun süre baskılar.

Tip 2 diyabeti olanlara genellikle düşük glisemik indeksli gıdalarla beslenmeleri tavsiye edilir. Glisemik indeks (GI), kan şekerinin ne hızla yükseldiğini gösteren bir ölçüdür. Kan şekeri ne kadar hızlı yükselirse, hücrelerin glikozu yeterli hızla emmesi da o kadar zorlaşır. Yağların GI ölçümleri yapıları-na bağlı olarak düşüktür.

Unwin, yağların düşük GI'ye sahip olmasına bağlı olarak, aşırı kilolu diyabet hastalarına Atkins diyetinin daha "gevşek" bir şeklini önerdi. Nişastalı karbonhidratları keserek, nişasta içeriği düşük sebze ve az tatl meyvelerle beslenerek ve karbonhidratın yerine et, süt ürünleri, fındık, fıstık ve yur-murta yiyerek kan şeker düzeylerini kontrol altında tutabileceklerini söyledi.

Kan şekeri kontrol altında

Şeker saldırısı

Tipik olarak sağlıklı bir nişastalı yiyecek kandaki glikozu yükseltir



Küçük bir haşlanmış patates



153 gram haşlanmış pirinç



32 gr. mısır gevreği

Yukarıdakilerin her biri 9 çay kaşığı şeker kadar kandaki glikozu yükseltir



Unwin bu beslenme reçetesi-ni uygulayanlarda kısa süre sonun-da glikoz kontrolü, kilo verme, kolesterol düzeyi ve tansiyon konularında düzelmeler tespit etti. Sonuç-larının tıp dergisinde yayımlanmasın-dan sonra dünyadaki başka tıp merkezleri de bu uygulamayı başlattı ve düşük karbonhidrat, yağ açısından yoğun ve kalori hesabı yapılmayan benzeri diyet uygulamaları denendi. Pek çok vakada hastaların kilo verdiği ve kan şekerinin kontrol altına alındığı saptandı. Standart diyeti uygulayan diyabet hastalarına oranla yeni diyeti uygulayanların üçte biri hap kullanımına son verdi.

Yeni uygulamaya eleştiriler

Unwin'in geleneksel uygulamalara ters düşen bu diyet programı, Ulusal Sağlık Hizmetleri ödülüne layık görüldü. Ulusal sağlık giderlerinde ciddi bir ekonomi sağlama potansiyeli taşımasına karşın resmi kurumlar bu diyet programına şimdilik kuşku ile yaklaşıyor. Pek çok sağlık çalışanı yılların birikimine ve araştırmasına dayanan klasik diyet programlarının terk edilmesine sıcak bakmazken, yağ açısından bu kadar zengin bir diyetin kalp hastalıklarına davetiye çıkartacağını ileri sürüyor.

Ne var ki eski çalışmaları göz önüne alarak yapılan son bir meta-

analiz, doymuş yağ oranlarının düşük tutulduğu diyetlerle düşük kalp krizi ve felç oranları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş değil. Bir başka çalışmaya göre ise doymuş yağ miktarının düşük tutulduğu diyetlerin etkisinin, insanların bun-ların yerine ne yediğine bağlı olduğunu ortaya koyuyor. Örneğin doymuş yağ yerine çoklu-doymamış yağların yenmesi çok az bir yarar sağlar-ken, doymuş yağ yerine karbonhidratların yenmesi hiçbir fayda sağlamıyor.

Ayrıca doymuş yağ yerine şeker miktarı artırılmış diyetler uygulandıysa veya egzersiz ihmal edilmişse yine kalp krizi riskinde bir azalma tespit edilemiyor.

Ne yiyelim?

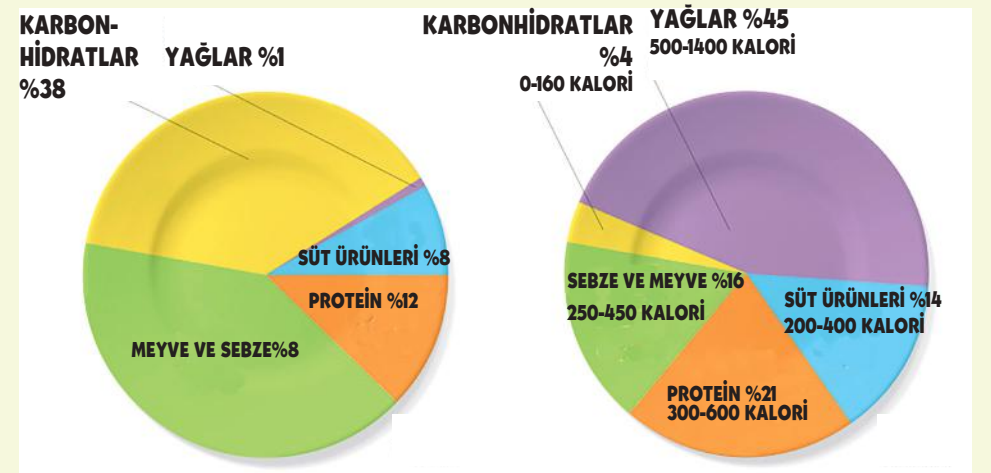
Standart bir yemek tabağına baktığımız zaman günlük kalorilerimizin üçte birini karbonhidratlardan, yüzde 1'e yakın bir kaloriyi de yağlardan aldığımızı görüyoruz. Oysa buna alternatif olarak öne sürülen yüksek yağ, düşük karbonhidrat içerikli bir diyetle bu oranların ters döndüğünü, yağların yüzde 45'e tırmadığını, karbonhidratların yüzde 4'e düştüğünü görüyoruz.

Standart tabak: Düşük yağ

Kadınlar için günde 2000 kalori, erkekler için 2500 kalori öneriliyor. Yüzdeler yuvarlamalara bağlı olarak toplamda % 99'a tamamlıyor.

Alternatif tabak: Yüksek yağ

Günlük belirli bir kalori miktarı önerilmiyor. Yalnızca her bir yiyecek grubu için bir kalori genişliği öneriliyor. Düşük-yiğ tabağı ile karşılaştırma yapmak için diyagram üzerindeki yüzdelere, her bir yiyecek grubu için hesaplanan ortalama bir kalori girişine dayanıyor.



DÜŞÜK-YAĞ DİYETİ TÜYOLARI

KARBONHİDRATLAR

- Şekeri kesin
- Özellikle şeker ve tuz katkısı düşük, tam tahıllı veya yüksek lif kaynaklı nişastalı karbonhidratı tercih edin

YAĞLAR

- İşlenmiş gıdalar içinde bulunan suni trans yağları kesin
- Kızartma yapmak veya ekmek üzerine sürmek için doymamış yağları az miktarda kullanın
- Kilo almamak için mümkün olduğunca az yağ yiyin

SÜT ÜRÜNLERİ VE ALTERNATİFLERİ

- Düşük yağ ve düşük şeker seçeneklerini seçin

PROTEİN

- Kırmızı ve işlenmiş etleri daha az tüketin
- Bakliyatları tercih edin

MEYVELER VE SEBZELER

- Her gün en az 5 porsiyon çeşitli meyve ve sebze yiyin

YÜKSEK-YAĞ DİYETİ TÜYOLARI

KARBONHİDRATLAR

- Şekeri kesin
- Ekmek, patates, pirinç, makarna, tahılları kısıtlı tüketin

YAĞLAR

- Trans yağları ve mısırözü, ayçiçeği, soya yağı gibi işlenmiş, çoklu-doymamış bitkisel yağları kesin
- Zeytinyağı, tereyağı, yağlı süt ürünleri ve etteki yağı bol bol tüketin
- Kalori hesabı yapmaktan vazgeçin-yedikle-riniz sizi tok tutacağı için sizi aşırı yemekten alıkoyacaktır.

SÜT ÜRÜNLERİ VE ALTERNATİFLERİ

- Tam yağlı ürünleri seçin
- Otlarla beslenen büyükbaş hayvan etlerini ve serbest dolaşan tavuk yumurtasını tercih edin

MEYVELER VE SEBZELER

- Her gün en az 400 gram çeşitli meyve ve sebze yiyin

meyve, sebze, ceviz ve badem. Bu diyetle standart diyet önerilerindeki yağlardan daha fazlası tüketiliyor. Ancak son yıllarda Akdeniz diyeti ile kalp krizi riski arasındaki ilişkiyi inceleyen geniş kapsamlı bir araştırma, standart diyeti uygulayan kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, beş yıllık bir süre içinde kalp krizlerinin üçte bir oranında azaldığını gösteriyor.

Derleyen: Reyhan Oksay
Kaynak: New Scientist, 11 Haziran 2016



MERAK İŞTE ...

Merak yoksa hiçbir şey yoktur ...

İnsanlığın beş duyusu ile başladığı merak yolculuğu günümüzde atom altı parçacıklardan ışık yılı boyutuna uzanan bir uzamda devam ediyor. Okyanusların derinliklerinden uzayın sonsuzluğuna kadar her noktaya merakla bakmaya, araştırmaya, sorularına yanıt aramaya çalışıyor insanoğlu.

29 Nisan 2016'da kozmolog Stephen Hawking'in de katılımıyla "Breakthrough Starshot" isimli bir projenin duyurusu yapıldı. Milyarder yatırımcı Yuri Milner'in finanse ettiği 100 milyon dolarlık ve on yıl süreli projenin amacı, Güneş'ten uzaklığı 4,37 ışık yılı olan Alpha Centauri yıldız sistemine 20 yılda ulaşacak çok küçük ve hafif bir robot uzay aracının geliştirilmesi.

Süper-ince yelken olarak tanımlanabilecek uzay aracı uzaya bir taşıyıcı ile çıkartılmasından sonra bir lazer ışını ile itilmesiyle ışık hızının yüzde yirmisi bir hıza erişebilecek. Böylece aracın Alpha Centauri'ye yirmi yıl sonra ulaşması öngörülüyor (günümüzün itki sistemiyle 30.000 yıl). Bu yıldızlararası yelkenli, taşıyacağı minyatürleştirilmiş iletişim lazeri, kamera, bilgisayar, nükleer pil ve gerekli donanıma sahip bir yonga ile gezegenlerin fotoğraflarını ve pek çok bilimsel veriyi gönderebilecek. Bu duyurunun yapıldığı günün, kozmonot Yuri Gagarin'in insanlığa uzay çağını açan uza-ya çıkışının 55. ve NASA'nın ilk uzay mekiği (Columbia) uçuşunun 35. yılı olması insan merakının kesintisiz devamının bir göstergesi olsa gerek.

En yakın 100 galaksi araştırılacak

20 Temmuz 2015'de duyurulan ve "dünya dışı yaşamları -extraterrestrial life" araştırmak için başlatılan Breakthrough Listen projesi ise Stephen Hawking'le Milner'i bir araya getiren bir başka proje.

Bu projede Milky Way galaksisinde bir milyon yıldız ve 100 kadar en yakın galaksinin araştırılması hedefleniyor. Dünyanın en büyük iki teleskobunu -West Virginia'daki Green Bank Teleskobu ve Avustralya'daki Green Bank Teleskobu- bir araya getiren proje ile daha önce SETI Programı (University of California, Berkeley'de Mayıs 1999 yılında başlatılan ve "dağıtık bilgisayar" ağı üzerinden dokuz milyon gönüllünün! katılımıyla yürütülen ve dünya dışı canlılarla iletişimi amaçlayan program) ile kapsanan 10 kat daha geniş bir uzay alanını 100 kat daha hızlı gözlemlemek olası olacak. Bu proje ile toplanacak saniyede 10GB veri topluma erişilebilir kılınacak.

University of California, Berkeley'den astronom Geoffrey Marcy "Teleskopları her dinleyişimizde 88 değil 10 milyon tuşu olan kozmik bir piyano dinliyoruz" diyerek ifade ediyor duygularını.

Bir yandan gözünü kulağını uzayın ve evrenin derinliklerine uzatan insanoğlu diğer yandan kendi beyninin gizemini çözmenin peşinde bilimsel çabalarını yoğunlaştırıyor. Yaklaşık 100 milyon nöron ve 100 trilyon bağlantısı ile beyin hâlâ 21. YY bilim ve tıp dünyasının en gizemli konusunu oluşturmaktadır. ABD (BRAIN-Brain Research through Advancing Innovative Neurotechnologies Initiative) ve AB (The Human Brain Project) insan beyninin gizemlerini öğrenmeye ve sinirbilim, bilişim ve beyinle ilgili tedavi alanlarında bilgilerimizi arttırmaya ve beyne benzeyen bir "bilgisayar" oluşturmaya çalışmaktadırlar. Bu yarışa en son katılan ülke Rusya (Large Scale Brain Research Project, 22 Ekim 2015).

Binlerce bilim insanı dünyanın dört bucağında bunlara benzer pek çok bilimsel çalışmanın içinde insanlığın geleceği için çalışmaktalar. İnsanlığın geleceği laboratuvarlarda biçimleniyor dersek abartmamış oluruz sanırım.

Peki bütün bunlar ne işe mi yarayacak? Merak işte ...

Darbeler liginde kendisine hatırı sayılır bir yer edinme peşinde koşan ülkemde yukarıda örnekleyebildiğim çalışmaların bir karşılığı var mı dersiniz, çoban ateşini taşıyanların bütün olumsuzluklara karşın bilim yapmaya çalıştıklarını söylemekle yetinebilirim ancak.

'Bağımsız işçiler' dönemi

Ekonomik kriz, teknoloji ve bağımlı olmayı hiç sevmeyen yeni nesil...Bu 3 unsur yeni bir çalışma modelini doğurdu

Kısa süreli işler, bağımsız işçiler... Onların bulunduğu Uber, Airbnb, Upwork gibi platformlar...Teknoloji ve hızlı dijitalleşme, üretimden tüketime kadar olan zincirin tüm haklarını dönüştürürken bununla beraber iş yapma biçimleri ve iş yaşamının dinamikleri de hızla değişiyor. İngilizce'de "gig economy" adı verilen bir terim var. "Yeni nesil serbest çalışma" diye tanımlayabiliriz. Ya da kimileri freelance ekonomisi olarak da tanımlıyorlar. İşte bu gig ekonomi, çalışma hayatını kökten değiştirmeye aday en önemli gelişmelerden biri.

Tabii ki serbest çalışma modeli, yeni bir model değil. Küresel iş gücünün neredeyse %13'ü serbest çalışma modeli kapsamında. ABD gibi ekonomilerde de iş gü-

da çalışmayı tercih eden bir nesil var karşımızda...

Teknolojinin bu sektöre getirdiği yeniliği ise şöyle özetleyebiliriz: Serbest sektör çalışanlarının müşterilere ulaşabileceği bir dijital iş piyasası oluşturmak ve pazara erişimi kolaylaştırmak. Bu gelişmeler, önceden sanal ortamla alakası olmayan sektörleri dijital ortama taşımanın yanı sıra, daha önce gelişme olanağı bulamamış pazarlarda çeşitli yeni olanaklar da yaratıyor. Örneğin, Çin'de 13 milyon sürücü çalıştıran Didi Chuxing ya da Güney Asya'daki Grabi gibi ulaşım platformlarındaki hızlı büyüme, hem çalışanlar hem de müşteriler açısından daha önce hiç karşılaşmadıkları talebin bir sonucu. Bunun bir başka örneği de, hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerdeki bakım sektörü gibi önceden par-

çalanmış pazarların, Care.com gibi platformlar aracılığıyla çocuk, yaşlı ve hayvan bakımında çalışanları müşterilerle birleştirerek geliştirmesi. Bu çeşit platformlar geliştikçe hem işverenlerin hem de müşterilerin ilgisi ni çekiyor, böylece her iki grup için de yeni olanaklar oluşuyor. 2015 yılında ABD'de çalışanların neredeyse üçte biri ya freelance olarak çalıştı ya da geçici projelerde. 2020 itibarıyla tüm ABD iş gücünün yaklaşık yarısının gig ekonomi kapsamında olacağını öngörülüyor.

Bu değişimlerin iyi mi kötü mü olduğunu söylemek zor- zira bir yandan geleneksel, tam zamanlı çalışanlar tarafından karşılanan sektörler, talebe bağlı işlere bölünüyor. Diğer yandan çeşitli sektörler de, yeni yaratılan platformlar üzerinden gelişme şansı buluyor. Örneğin, Upwork'da neredeyse 12 milyon IT'ci, 5 milyon müşteriyle buluşuyor. Kesin olan şey ise artık hem hükümetlerin, hem de iş arayanların, hem de işverenlerin bu değişime göre evrilmesi gerektiği. Ayrıca bu yeni modelin bir sosyal güvenlik şeması içine henüz oturtulmuş olmaması çalışan kesim için belirsizlik ve güvensizlik ortamını arttırıcı bir durum.

Nitelikli insan kaynağı, bir ülkenin kalkınmasında en önemli unsurlardan biri. Özellikle dijital ekonominin yaşamların her noktasına ve hemen hemen her sektörün içine girmesi ile.. Dünya Ekonomi Forumu'nun her yıl yayımladığı beşeri sermaye raporuna göre, yaratıcı ve verimli bir iş gücü bir ülkenin uzun dönemli ekonomik gelişimine en çok katkı sağlayan etken. Dolayısıyla hükümetlere bu konuda büyük görevler düşüyor.



cündeki büyümenin büyük kısmı alternatif ya da serbest iş sektörleri ile sağlanıyor; Bhutan, Colombia ve Vietnam gibi ülkelerdeki iş gücünün ise dörtte biri serbest çalışıyor. Ancak gig ekonomi denilen yeni nesil serbest çalışmayı ortaya çıkaran iki önemli unsur olduğunu söyleyebiliriz. Biri ekonomik ve finansal krizler ikincisi ise teknolojik gelişmeler...Nasıl mı oldu?

2009 yılındaki finansal krizle insanlar işsiz kalınca zorunlu olarak bulabildikleri işlerde part-time çalışmaya yöneldiler. Bu tabii insanlığın tarihsel süreci içinde sıklıkla yaşanan bir durumdu. Ne zaman ki Uber ve Airbnb gibi platformlar ortaya çıktı "bağımsız işçiler" de yeni ekonominin önemli oyuncularına arasına girmeye aday oldular.

Bu yeni eko sistemin merkezinde hepimizin yakından takip ettiği Uber ve Airbnb gibi uygulamalar var. Uber sürücülük yapmak isteyenleri, Upwork IT alanında çalışanları, care.com, bakım hizmeti almak isteyenlerle verenleri ortak platformda buluşturuyor. Aslında şunu da söyleyebiliriz: Artık 9:00-18:00 türü işler gençler arasında popülerliğini giderek yitiriyor. Nerede ve ne zaman kendilerine ihtiyaç duyulursa ora-

'İnsan kaynağı kalkınmada başrolde

Dijital ekonomi, nitelikli insan kaynağını ülkelerin kalkınmasında en önemli güç haline getirdi.

2014'te yapılan bir anketin sonuçlarına bakıldığında, işverenlerin 1/3'ünden fazlası aradıkları niteliklere sahip aday bulmakta çok zorlandıklarını söylüyor. Üstelik ankete katılan işverenlerin neredeyse yarısı "doğru" çalışan bulamamalarının işlerini kötü etkileyeceği konusunda hemfikir.

2016 Beşeri Sermaye Raporu, 4. Sana-yi Devrimi'ne ayak uydurabilmek için ülkelerin kendi insan kaynaklarının bilgi ve yetenek havuzunu genişletmelerinin önemini vurguluyor. Zira işverenlerin ihtiyaçları hızlı bir biçimde değişiyor ve iş arayanların da buna ayak uydurması gerekiyor. Aslında, işverinin arz-talebini meslek isimlerinin arz-talebi olarak ölçmek artık yeterli değil- zira farklı endüstriler ve coğrafyalarda, farklı meslekler farklı şeyler ifade ediyor. 2003 yılında kurulan, 433 milyon üyesi olan ve her yıl bu sayının yüzde 19 arttığı LinkedIn'in işle-yiş biçimi bu yeni süreci anlatan en iyi örneklerden biri. İş odaklı bir sosyal ağ olan LinkedIn'de mesleklerle birer yetenek grubu olarak yaklaşıyor. LinkedIn'in kurucuları da, en iyi arz-talep ölçümünün işverenlerin aradıkları yetenekler ile adayların sahip oldukları yeteneklerin karşılaştırılması ile olacağına inanıyor.

Örneğin, bir veri bilimci arayan isteyen bir işveren olduğumuzu düşünelim. 433 milyon LinkedIn üyesinden 84.000 kadarının iş ünvanı veri bilimci. Ancak, ünvanları bir yana bırakıp, hangi üyelerin veri bilimci olmak için gerekli yeteneklere sahip olduğuna baktığımızda bu sayı 10 milyona çıkıyor. Bu 10 milyonun içinden 600.000 kadarı, bir veri bilimci olmak için gereken yeteneklerden beş ya da daha fazlasına sahip. Yani bu bakış açısı sayesinde hem işveren için seçenekler artıyor, hem de Dördüncü Endüstriyel Devrim'de işlerini robotlara kaptıran ve kaptıracak olan tarafından insanların da önü açılmış oluyor. Bu örneği göze alacak olursak, işverenlerin yapması gereken şey, işe alacak

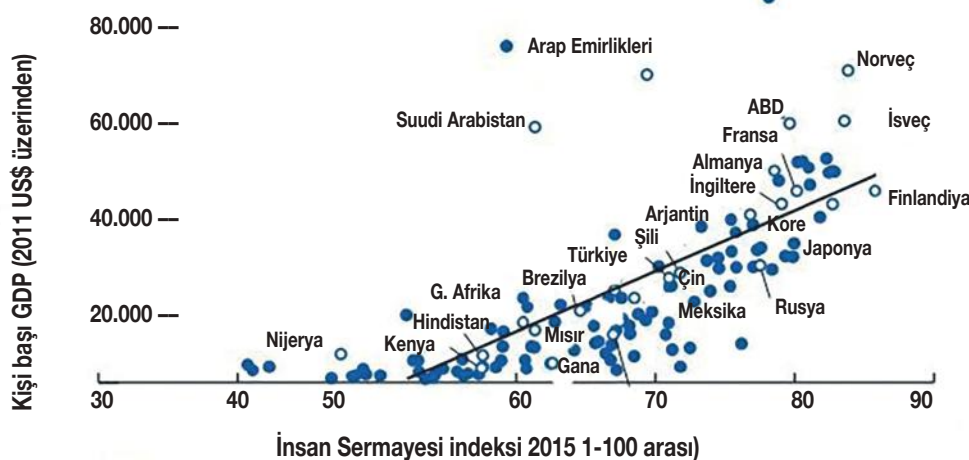
Veri alakalı beceri sayısı	Dünya üzerindeki gerekli becerilere sahip olan LinkedIn üyesi sayısı
10	37.689
9	60.419
8	98 284
7	169.351
6	305.266
5	576 310
4	1.097. 849
3	2.065. 318
2	3.870.376
1	9.708.214

adam ararken meslek ünvanları yerine daha geniş bir bakış açısı kullanmak. Bu şekilde istedikleri kalitede elemana ulaşmak için daha çok seçeneğe sahip olacaklar. Ayrıca meslek ünvanı arana işe uymasa da, sahip olduğu beceriler ile, o işi karşılayabilen elemanları göz ardı etmemiş olacaklar. Çalışanların ise artık hem eğitim hayatları boyunca, hem de iş aradıkları ve çalıştıkları süre içinde geniş yetenek alanlarına yatırım yapmaları gerekiyor.

Deniz Şahintürk

<https://www.weforum.org/agenda/2016/06/the-10-countries-in-latin-america-that-invest-most-in-their-people>
<https://www.weforum.org/agenda/2016/06/the-benefits-of-looking-beyond-job-titles>
<https://www.weforum.org/agenda/2016/06/gig-economy-changing-work>
<https://www.weforum.org/agenda/2016/06/why-do-we-call-it-human-capital>

Grafik 1: Bir ülkenin beşeri sermayesine yaptığı yatırımın GDP'sine etkisi büyük



Dijital Kültür

Tanol Türkoğlu

tanolturkoglu@gmail.com

DİJİTAL ARACILIKTA 3. EVRE

Dijitalleşme "aracılık" hizmetlerini önce süreç sonra da ürün bazında dönüştürdü. Şimdi de "para"yı dönüştürmeye hazırlanıyor. Blockchain denilen kriptolu kayıt sistemi yapıyla.

İnternet dünya üzerinde iki noktayı birbirine bağlamanın tanımını değiştirdiğinde, lojistik hizmetlere bağımlı iş modelleri dramatik değişikliklere uğradı. "Aracılık müessesesi" zayıfladı ya da yeniden tanımlanması gerekti.

Dijitalleşme, örneğin bir uçak bileti satın almak için seyahat acentasına gitmeyi ortadan kaldırdı. Dijital okuryazarlığı olan herkes uçak biletini direkt internetten alabilir. Benzer bir şekilde konaklama rezervasyonlarını da kendisi yapabilir.

Birinci aşama sürece yönelik bir yeniden yapılandırma idi. Bu aşamada nüfuz kaybeden aracılar yeni arayışlara girdiler. Yukarıdaki örnekte aracılık "Seçilen güzergâh için internet üzerindeki hangi bilet satış firmasında kaç liraya bilet var?" sorusuna cevap veren yeni bir modele dönüştü. Keza belli bir lokasyonda konaklanmak istendiğinde, kaç liraya hangi otelde yer var bilgisini veren web siteleri de aracılık hizmetine dijital bir katma değer sunmaya başladı.

İkinci aşamada süreçten ürünün kendisine geçildi. Örneğin bir romanı okumak için onun kâğıda basılmış formu olan kitabı satın almak gerekirdi. Burada kâğıda basılı kitap, metni taşıyan bir araçtır. Amaç (çoğunlukla) kitapta yazan metindir (kitapçokse-verler hariç; onlar kâğıt kokusu için de kitap edinebilir). Keza bir müzisyenin eserini dinlemek için de o eserin basılı olduğu CD'yi satın almak lazımdı. Artık bu içerikler dijitalleştirilmekte. Kitap, e-kitap formatında internetten indirilebiliyor. Müzik de.

Şimdi aracılıkla ilgili üçüncü evre idrak ediliyor. Bu üçüncü evrede ekonomik takasın temelini oluşturan "para" alıcı ile satıcı arasında bir aracı olmadan taşınacak şekilde yeniden formatlanıyor.

Bu kez hem süreç hem de ürün birlikte dönüştürülmekte. Paranın takasında genellikle ortada bir güvenilir üçüncü kurum olmalıdır. Örneğin bir ülkeden bir başka ülkeye para gönderecekse-niz bunu Swift, Western Union vb gibi bir aracıyı kullanmanız gerekmektedir.

Yeni modelde "para"nın yerini "kriptolu veritabanı kaydı" alacak gibi. Aralarında para alışverişi olan on kişi/firma düşünün. Her birinde birer defter olsun. Hangi ikisi arasında para akışı olaksa bütün defterlere bu alışveriş işlemi ile ilgili bilgi kriptolu bir şekilde kaydediliyor olsun. Bu durumda alışveriş bilgisini saklayacak veya buna aracılık edecek üçüncü bir kuruma gereksinim ortadan kalkacaktır. Çünkü herkes elindeki defterde tüm işlemleri tutabilecek. Ve sadece erişim hakkı olan kayıtların kriptosunu çözebilecek.

"Blockchain" denilen bu yeni modelde en kritik nokta kriptolama modeli. Aslında bunun da yanı başınızdaki bir kasada güvenle saklı duran paradan bir farkı yok. Kasayı açmayı bilmiyorsanız, o kasayı çalsanız bile size bir faydası olmayacaktır.

Blockchain'in ilk popüler uygulaması Bitcoin dijital para modeli oldu. Ancak şimdi özellikle global finansal kurumlar, ciddi yatırımlarla bu teknolojinin fizibilitesini yapıyor. Çünkü biliyorlar ki finansal aracılık hizmetlerini bir sonraki dijital modele dönüştürmezlerse bir kaç delifışek gelip oyunun kuralını değiştirecek, mevcut aracılık hizmetini gereksiz kılacak.

İş modeli aracılık üzerine kurulu olanların müşterilerine değer katmaya devam edip etmediğini sürekli kontrol etmesinde fayda var. Çünkü zemin çok kaygan!

Multivitaminlere harcanan para boşa mı gidiyor?



Destek olarak alınan vitaminlerin büyük bir çoğunluğu süregelen hastalıkların ya da ölümün önüne geçemedikleri gibi, yararları henüz kanıtlanmadığından, bunları kullanmaktan kaçınmak da gerekiyor

Geniş kapsamlı üç araştırmadan destekleyici multivitaminlerin büyük bir çoğunluğunun hastalıklara yakalanma çekincesini azaltma konusunda etkisiz olduklarını ve dahası sağlığa zarar verebileceklerini ortaya koyması üzerine, kimi uzmanlar bu tür ilaçlara boş yere para harcamaktan vazgeçilmesi gerektiğine dikkat çekiyorlar.

Annals of Internal Medicine dergisinde yayımlanan-iki yeni klinik deney ve son 27 yıldır ABD Koruyucu Hizmetler Görev Gücü tarafından yürütülen klinik çalışmaların yeniden değerlendirildiği geniş kapsamlı bir araştırma-ı içeren-bu son araştırmalar günlük multivitamin ve mineral tabletleri kullanımının bilişsel becerilerdeki düşüşü, ya da kalp hastalıkları ve kanser gibi süregelen hastalıkları önlediği yönünde herhangi bir kanıt sunmuyorlar. Bu sonuçtan yola çıkan uzmanlar multivitaminlerin büyük bir çoğunluğunun hastalıkların önüne geçilmesi yönünde hiç bir etki yaratmadıklarına ve yararları kanıtlanmadığından bunlardan kaçınmak gerektiğine parmak basıyorlar.

Araştırmaya katılan Johns Hopkins Üniversitesi tıp ve salgın hastalıklar bilimi uzmanlarından Dr. **Edgar Miller**, “Araştırmalar ardı ardına olumsuz sonuçlar vermiş olmasın karşın, insanlar bu ürünleri almayı yine de sürdürü-

yorlar ve multivitamin tüketiminin günümüzde rekor düzeylere ulaştığı görülüyor,” diyor.

Miller, vitamin desteği almanın ruhsal bir boyutu olabileceğini, elde edilen bulguların multivitamin tabletlerinin genel nüfusa herhangi bir yarar sağlamadığını gözler önüne sermesine karşın insanların beslenme biçimlerinin beden gereksinimi besinlerden yoksun olduğu gerekçesiyle bunları almaya sürdürüyor olabileceklerini belirtiyor.

Elde edilen son bulgular, destek olarak alınan ve aralarında B vitaminleriyle antioksidanların da olduğu bu tür ürünlerin sağlığa herhangi bir yararı olmadığını ve dahası zararlı olabileceklerini de ortaya koyan daha önceki araştırma bulgularıyla da bağdaşiyor. On binlerce kişinin katıldığı klinik çalışmalar beta karoten, E vitamini ve bir olasılıkla da yüksek dozlarda A vitamini içeren destekleyici ürünlerin gerçekte ölüm oranlarını arttırdığını gözler önüne seriyor.

Kullanım hızla yükseliyor

ABD Hastalıkları Denetleme ve Önleme Merkezi’nin verilerine göre, bu ülkede destekleyici nitelikteki multivitamin ve mineral tabletlerinin tüketim oranı 1990’ların başlarında %40 oranında iken, 2000’li yılların ortalarında yaklaşık %50’ye ulaştı. Araştırmalar beta karoten ve E vitamini gibi birtakım destekleyici ürünlerin tüketiminde, bunların akciğer kanseri ve ölüm oranları açısından olumsuz etkiler yarattıklarına işaret eden çeşitli raporların

yayımlanmasının ardından, bir düşüş meydana geldiğini ortaya koyuyor. Buna karşılık, bu tür ürünlerin herhangi bir yarar sağlamadığına işaret eden onca önemli çalışmanın bile satışları olumsuz yönde etkilemediğine dikkat çekiliyor. ABD’de besin desteği endüstrisi her geçen gün daha da büyüyor. Yetkililer yıllık multivitamin satışının 2010 yılında 28 milyar dolara ulaştığını belirtiyorlar.

Miller, ABD’de besin desteği endüstrisinin çoğu insanların gündelik vitamin gereksinimlerini salt besinlerle karşılayamadıkları gerekçesiyle etkinliğini sürdürdüğüne dikkat çekerek, “Söz konusu endüstri insanların yeterince beslenmedikleri izlenimini yaratmaya çalışıyor. Oysa, farklı beslenme düzenlerini uygulayan kişilerin katıldığı gelişigüzel araştırmalar herkesin yetersiz beslenmediğini ve çoğumuzun bu tür destekleyici ürünlerden hiç bir yarar sağlamadığını gösteriyor,” diyor.

Son araştırma kapsamında yaşları daha geçkin erişkinlerden oluşan toplam 450 bin kişinin izlendiği klinik deneyler yeniden gözden geçirildi. Tüm bulguların değerlendirilmesi sonucunda uzmanlar bu tür destekleyici ürünlerin kanser ve kalp hastalıkları üzerinde olumlu etkiler yarattıkları yönünde somut herhangi bir kanıt elde edemediler.

Bir başka çalışmada da uzmanlar 65 yaş ve üzeri 6000 erkeği 12 yıl boyunca izleyerek -A, C, E vitaminleri, beta karoten ve B vitaminleri içeren ürünlerin de aralarında yer aldığı- çeşitli besin destekleyicilerini her gün almanın bu deneklerde yarattığı etkileri araştırdılar. Sonuçta, multivitamin tabletlerini her gün alan deneklerin bilişsel beceri ve sözel belleklerinde plasebo verilen deneklere kıyasla herhangi bir farklılığa tanık olunmadı.

Üçüncü çalışmada uzmanlar daha önce kalp krizi geçirmiş 1700 kişiyi izlemeye alarak yüksek dozlarda multivitamin ve mineral tüketiminin kalp krizi, felç ve ölümü önleyip önlemediğini araştırdılar. Ortalama 5 yıllık bir izleme süresi sonucunda, bu ürünleri alan deneklerle almayanlar arasında herhangi bir farklılık olmadığı görüldü.

Rita Urgan, Live Science

Yumurta sarısından elde edilen jeller

Reyhan Yıldırım

MSc. Gıda Mühendisliği ve Teknoloji Yönetimi, Pastacılık Diploması daglarkizi73@gmail.com

Mutfak diyarında hiçbir şey tavuk yumurtasının yerini tutamaz. O iyi bir köpürtücü, koagülatif, emülsiyon yapıcı, bağlayıcıdır. Yumurta sarısı içeriği ısı ile jelleşme özelliğine sahiptir. Yumurtada bulunan protein, vitamin, mineraller, faydalı yağ asitleri ve fosfolipitlerin yeni uygulama alanları sürekli olarak araştırılmaktadır. Bu araştırmaların yapılabilmesi için gerekli olan en önemli işlem, yumurtanın içerik bazında parçalanmasıdır. Yumurta sarısı, içeriklerine parçalanması en güç olan kısımdır.

Yumurta sarısında suda çözünmeyen protein kümeleri (granüller) duru sarı sıvıda (plazma) süspansiyon olarak bulunur. Yumurta sarısı yavaş hızdaki santrifüj yöntemiyle granül ve plazmaya ayrışır. Endüstriyel bazda, yumurta sarısında bulunan diğer küresel parçalar ve lipitler de olmasına rağmen sadece bu iki içerik başarı ile ayrıştırılabilmektedir. Granüller yumurta sarısındaki kuru maddenin %22’sini, yumurta proteinlerinin %50’sini, yumurta yağlarının %7’sini

oluşturur. Plazma ise kuru maddenin %78’ni, yağların yaklaşık %90’nını, proteinlerin %50’sini meydana getirir.

Son çalışmalar granüllerin yeni birçok özelliği ile gıda endüstrisinde bir malzeme olarak kullanılabileceğini gösterdi. Ancak henüz plazma ile yeni bir gıda ürünü tasarlanmadı. Bu yazıdaki fikirlerin ışığında moleküler gastronomi ile uğraşan genç şeflerimizin yeni tarifler geliştirmesini ve literatüre girmesini diliyorum. Bir çalışmada, yumurtadan elde edilen jeller yumurta sarısı veya sarısındaki parçaların (granül ve plazma) steril su içindeki karragenan (deniz yosunundan elde edilen emülgatör) ile karışması ve ortaya çıkan hamurun pişirilmesi ve sonra soğutulması ile elde edildiği belirtildi. Bu yeni tip jellerin akışkanlık, doku, mikroyapı, renk analizlerinden sonra elde edilen sonuçlardan bazıları şöyle:

Granüllerden elde edilen jellerin en düşük kalori değerine sahip olduğu (protein oranı fazla yağ oranı düşük) saptandı. Yumurta sarısı ve plazmadan 80 °C sıcaklıkta jelleşme gözlemlenirken, granül jelleşmesi

soğuma aşamasında, yaklaşık 50 °C’de oluşur. Granül proteinleri ısı ile denatüre olmaya dirençlidir ve granül jelleşmesi karragenanın davranışına bağlıdır. Plazma proteinleri ise ısı ile kolayca formu bozulur, bu yüzden jelleşme proteinlerine bağlıdır. Granül jelinde çapı 0.3 ve 2 µm arası değişen küresel parçacıklar görülür ve bu jel kolay parçalanabilir. Plazma jeli pürüzsüz bir yüzeye sahiptir ve parçalanmaya daha dirençlidir. Plazma ve yumurta sarısından elde edilen jeller koyu sarı renkteyken, granül jellerinin rengi kum sarısı tondadır.

Bu özellikleri tanımlanan yumurta türevlerinden elde edilen yeni jel türleri temel alınarak, düşük kalori yeni tatlı tarifleri tasarlanabilir. Örneğin plazma jeli vanilya, şeker, portakal çiçeği özütü veya kakao eklenerek tatlandırılabilir. Yüksek enerji veren spor içeceği yapmak için glikoz ile yağ oranı düşük protein oranı yüksek granül jeli karıştırılabilir. Ayrıca granül ile düşük kolesterolü (5 kat daha az) tatlı tarifi denenmiş ve panelistlerden rengi hariç geçer not aldı.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X16000032>

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450X14000225>

BİLİM KÜLTÜR VE EĞİTİM

Korkmalı mıyız?

“Teknolojik gelişim, patolojik hastanın eline verilmiş balta gibidir.”

Albert Einstein

Erhan Güzel

erhan.guzel@iku.edu.tr
(İstanbul Kültür Üniversitesi)

25 yıldır bilişim teknolojilerinin içinde olan, bir dönem Apple Türkiye'nin genel müdürü olarak görev yapan sevgili dostum Vural Yılmaz'ın okumamı önerdiği Marc Goodman'ın “Geleceğin Suçları” başlıklı kitabını (Timaş Yayınları, İstanbul 2016) yeni bitirdim.

Kitabın başlığı dikkate alındığında ve önsözünün son paragrafı okuduğunda içeriğin nasıl bir şey olacağı tahmin edilebilir, ama bazı tekrarlara rağmen belge-li, gerçek olayları art arda okuyunca korkmamak elde değil.

Önsözün son paragrafı şöyle:

“Kitaba başlamadan son bir uyarıda bulunmak istiyorum: Önünüzdeki sayfaları okumaya devam ederseniz, bir daha arabanıza, akıllı telefonunuza veya elektrikli süpürgenize aynı gözle bakamayacaksınız”

Günlük yaşantımızda yoğun olarak kullandığımız ve gün geçtikçe bağımlı hale geldiğimiz teknolojinin karanlık tarafında gezmemizi sağlayan bir rehber niteliğindeki kitapta, özetle şu soruların yanıtları aranıyor:

- Dünyanın en iyi korunan nükleer tesisi, hiç kimse farkına varmadan nasıl sabote edildi?
- Milyon dolarlık şirketler neden en gizli kayıtlarını halen kâğıt ortamında tutuyor?
- Dünya çapında işlem yapan borsa ve foreks piyasaları hangi yazılımlarla manipüle ediliyor?
- İnternetin derinliklerinde aslında neler gizli?
- Her gün kullandığınız, bağımlı olduğunuz internet hizmetleri neden bedava?
- Telefonunuza yeni indirdiğiniz oyun neden telefon rehberinize erişmek ister?
- Sanal para ve çevrimiçi oyunlar para aklamada nasıl kullanılır?
- Önümüzdeki günler, hackerların ve kötü amaçlı yazılımların çağı mı olacak?

Bu sorulara sizin de bazı yanıtlarınızın olduğuna eminim ve hatta kredi kartı işlemleri ya da banka hesabınız nedeniyle bazı sıkıntılar yaşanmış da olabilirsiniz. Sizi şaşırtan, önemli sonuçları olabilmesine rağmen pek ciddiye almadığınız; kendinize kendi mail adresinizden mail gelmiş olabilir. Bilgisayarınız durduğu yerde verdiğiniz komutlara uymamış olabilir veya pek dost bildiğiniz, uzak kalamadığınız ve belki de gözünüzü hiç ayırmadığınız akıllı telefonunuzla savaşmak zorunda kalmış olabilirsiniz.

Saldırıyorlar!

Biraz incelendiğinde uyarı niteliğinde çok sayıda olayla, ülkemizde de hemen her gün karşılaştığımızı göreceğiz. İnceleme dendiğinde ilk akla gelenin, “çok güvenilen” Google’a sormadan iş yapılmadığından, hemen internette sorgulama yapmak olacağı tahmin edilebilir. Alacağınız sonuçlara bakıldığında, genelde bunların 3. sayfa, kısa gazete haberleri olduğunu da göreceksiniz.

Örneğin bu kitabı okumaya başlamadan önce 18 Mayıs 2016 günü gazetelerde çıkan ve göz atıp geçtiğim kısa bir haber şöyleydi:

“Sağlık Bakanlığı’na bağlı 33 devlet hastanesine sabah saatlerinde internet korsanları tarafından siber saldırı düzenlendi. Anonymous hacker grubunun üstlendiği siber saldırılarda hastanelerin veri tabanında yer alan bilgiler, kopyalandıktan sonra silindi.

Bu sabah saat 09.30 sıralarında başlayan siber saldırı-



larda Sağlık Bakanlığı’na bağlı Devlet Hastaneleri’nin sistemlerine giren Anonymous hacker grubu, bilgisayarların veri tabanında bulunan bilgileri kopyaladıktan sonra sistemden sildi. Edirne Sultan 1’inci Murat Devlet Hastanesi’nin de aralarında bulunduğu 33 hastanenin siber saldırılardan etkilendiği belirtildi. Hastanelerde bu sistem üzerinden yapılan işlemler tamamen durdu. Siber saldırının fark edilmesi üzerine sisteme daha önce yedeklenen veriler yüklenmeye çalışıldı, ancak hacker grubunun eski verileri geri yüklemeyi de engellediği bildirildi.

Devlet Hastanelerinin siber saldırılar karşısında hastaları mağdur etmemek için elle kayıt aldıkları belirtildi”

Kitabı okumaya başlayınca ve hatta sonuna doğru bu gibi konulara duyarlılığınız artıyor; 13 Haziran 2016 tarihli gazete haberini şaşırmadan ama çok daha önem vererek okuyorsunuz:

“Kuzey Kore Güney Kore’ye siber saldırıda bulundu. Güney Kore haber ajansı Yonhap’ın polis açıklamasına dayandığı haberinde, Kuzey Kore’nin, Güney Kore’nin telekom devi SK Grubu ile ülkenin en büyük holdinglerinden Hanjin Grubuna bağlı 160 şirket ve resmi kurumların kullandığı internet ağını ele geçirdiği, aralarında askeri belgelerin de bulunduğu 42 bin dokümanı sildiği belirtildi.

Haberde, Kuzey Kore’nin SK Grubu ve Hanjin’i hedef alan siber saldırılarını 2014 yılında başlattığı açıklandı.

ABD’nin F-15 savaş uçağı kanadının tasarım haritasının ve orta irtifa insansız gözetleme aracının parçalarının fotoğraflarının, ifşa olduğu sanılan 42 bin 608 belge arasında olduğu dile getirildi. Siber saldırıda, Güney Kore’nin güvenliğine doğrudan tehdit oluşturabilecek önemli bir bilginin ele geçirilmediği kaydedildi.

Son yıllarda Güney Kore ve ABD’ye yönelik pek çok siber saldırı düzenlediği ileri sürülen Kuzey Kore bu iddiaları reddediyor. Kuzey Kore’nin, Güney Kore ordusu ve hükümetinin faaliyetlerini sekteye uğratma amacı taşıyan altı bin kişilik bir siber orduya sahip olduğu iddia ediliyor.

Güney Kore Savunma Bakanlığının geçen yıl hazırladığı raporda, Kuzey Kore’nin altı bin “siber savaşçısının”, kendilerini “Güney Kore’yi psikolojik ve maddi açıdan felç etmeye” adanmış savunulmuştu.

Güney Kore’de 2013 yılında düzenlenen siber saldırıda, resmi internet sitelerine kayıtlı 100 binden fazla kişinin bilgilerine bilgisayar korsanları tarafından ulaşılmıştı.”

Siber saldırıların uluslararası savaş boyutuna vardığını gösteren bir başka haber 31 Temmuz 2016 tarihli:

“Hanoi ve Ho Chi Minh City havalimanlarındaki elektronik uçuş bilgi ekranlarının ve ses sistemlerinin aynı zamanda Vietnam Havayolları’nın internet sitesinin siber saldırıya uğradığı belirtildi.

Havalimanlarındaki uçuş bilgi ekranlarında, Vietnam ve Filipinler karşıtı ifadeler ve iki ülkenin Güney Çin Denizi’nde Çin ile anlaşmazlıklarını eleştiren mesajlar yer aldı. Haberlerde, siber saldırıyı 1937CN isimli bir grubun üstlendiği kaydedildi. Siber saldırıya uğrayan havalimanlarında uçuşlarda bazı aksaklıklar yaşandı.

Filipinler, Çin’in, Güney Çin Denizi’ndeki adaların mülkiyeti hakkındaki iddialarına karşı 2013’te mahkemeye başvurmuştu. Birleşmiş Milletler Daimi Tahkim Mahkemesi, Filipinler’in yaptığı başvuruyu değerlendirmiş ve davayı görmeyi kabul etmişti. Son kararın 2016’da verileceğini açıklayan mahkeme, 151 sayfalık gerekçeli kararında Çin’in, Filipinler’in başvurusunun mahkemenin görev alanı dışında olduğu iddialarını da reddetmişti.

Bu arada Çin, Filipinler’e de ilgili konuda üçüncü bir tarafın kararının bağlayıcılığı olmayacağını, ilgili sorunu diyalog ve müzakere aracılığıyla taraflar arasında çözüme kavuşması çağrısı yapıyor.

Pekin yönetimi, yer altı kaynakları açısından zengin Güney Çin Denizi’nde başta Filipinler olmak üzere Vietnam, Brunei ve Malezya’nın da aralarında bulunduğu bölge ülkeleriyle egemenlik tartışmaları yaşıyor.”

Bankacılık işlemlerimiz, e-devlet uygulamaları, resmi yazışmalarda e-imza, sağlık hizmetlerindeki gibi uygulamalarla hemen her işlemimizi elektronik ortama taşıyoruz. Günlük hayatımızı doğrudan ilgilendiren ve en küçük hatalı giriş ya da müdahalenin tamiri mümkün olmayacak sonuçlar doğurabileceği bu ve benzeri uygulamaların gün geçtikte çok daha yoğun biçimde hayatımızı sarmalaması, dikkat edilmesi ve ciddiye alınması gereken bir durumdur.



Bir molekül yeni dostlukların kurulmasında etkili

Yabancı insanlarla dostluk kurmak zordur ama aynı zamanda zenginleştiricidir de. Gerçi kendimizi en iyi tanıdık bir çevre içinde iyi hissederiz. Fakat zaman zaman bu çevrenin dışına çıkanlar ilginç arkadaşlıklar kurabiliyor, hatta bazı rastlantısal karşılaşmalar sonucunda sıkı dostluklar gelişebiliyor.

Peki ama yeni ilişkiler kurmaya hazır olduğumuza karar veren nedir? Yoksa en iyisi sahip olduğumuz dost çevresinde kalmak mı?

Bu soruların yanıtını arayan Münih Max Planck Psikiyatri Enstitüsü'nden **Yair Shemesh**, farelerle gerçekleştirdiği bir deney sonucunda beyinde bir "**sosyal anahtar**" buldu. Araştırma çerçevesinde kemirgenlerin sosyal davranışlarının hangi mekanizmalar tarafından çalıştırıldığı incelenmiş. Bilim insanları diğerleriyle etkileşiminin amigdala bölgesinde ayarlandığını ve bu beyin bölgesinde Urocortin-3 molekülünün çok sayıda reseptörü bulunduğunu zaten biliyorlardı. Sinyal ileten bu madde, stresle başa çıkmada önemli bir role sahip bir devre olan CRF sisteminin önemli bir ayar vidası gibi görev görmektedir. Araştırmacıların üzerinde durdukları soru şu oldu: Bu mekanizmalar yeni ilişkilerin istenmesinde etkili olabilir miydi? Sonuçta çok iyi tanıdığınız insanlar bile olsa sosyal ilişkiler aynı zamanda bir miktar stres demek. Araştırmacılar bu hipotezlerini kontrol edebilmek için, bazı farelerde her şeyden önce Urocortin-3'ten sorumlu olan geni devre dışı bırakarak, stres mekanizmasını engelledi. Diğer hayvanlarda ise amigdala'daki belirleyici yapıtaşlarının etkinliği artırıldı.

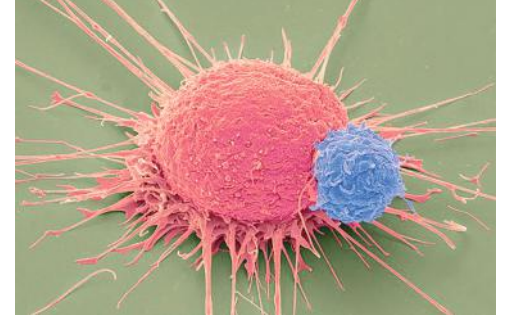
Urocortin-3 etkinliği engellenen fareler hemen hemen yalnızca kendi gruplarında ilişki kurarken, yabancı hayvanlardan uzak durmuşlar. Oysa diğer gruptaki fareler tanımadıkları farelerle ilişki kurmaya çalıştıkları gibi, bu çabaları sırasında kendi gruplarını bile ihmal ettiler diyen araştırmacılar bu "dostluk anahtarını" son derece yararlı buluyorlar. Stres, insanların beyinde de farelerdeki benzer sistemlerle işlendiği için Shemesh dostluk anahtarındaki bir bozukluğun, otizm, şizofreni, korku bozukluğu ve benzer hastalıklara sahip kişilerin sosyal davranışlarındaki zorluklardan sorumlu olabileceğini düşünüyor. Kaynak: www.nature.com/neuro/journal/vaop/ncurrent/full/nn.4346.html

İlk CRISPR tedavisi Çin'de uygulanacak

Devrim yaratabilecek yöntem sadece dört yıl önce keşfedilmesine rağmen biyotipte en büyük umutlardan biridir. CRISPR/Cas9 sistemi sayesinde araştırmacılar kalıtıma istedikleri gibi müdahale edebiliyorlar. Göreceli olarak basit olan bu biyokimyasal yöntem, DNA'nın kesilerek değiştirilmesine izin vermektedir.

CRISPR terapileriyle hayvanlarda başarılı sonuçlar elde edilmesine rağmen, yeni tedavi yöntemi insanlarda denenmemiştir. "**Gen makası**" olara da bilinen yöntem, Ağustos ayında ilk kez Çin'deki akciğer kanseri hastalarında test edilecek. Bu hastalarda metastaz oluşturan ve diğer tedavilere yanıt vermeyen kanser türü var. Yöntem, bir ay önce Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH) tarafından onaylanan yönteme çok benziyor. Araştırmacılar, T-hücrelerine veya T-lenfositlerine uzanan bağımsızlık tedavisinden yararlanıyorlar.

Sichuan Üniversitesi'nde **Lu You**, hastalardan aldıkları T-hücrelerini, CRISPR/Cas9 yöntemiyle değiştireceklerini söylüyor. Tedavi için bağımsızlık sistemini çalıştıran PD-1 geni devre dışı bırakılacak ve bu şekilde "güçlendirilen" T-lenfositleri laboratuvarıda çoğaltıldıktan sonra yeniden hastanın kanına enjekte edilecek. Bu "güçlendirilmiş" hücreler böylece tümör hücrelerine saldıracaklar. Elbette ki tedavinin riskleri de var. En başta başka bir genin değil de gerçekten PD-1 geninin devre dışı bırakıldığına kesin olarak bilinmesi gerekiyor. Ayrıca hastaların bu şekilde donatılan bağımsızlık sistemine ne gibi bir yanıt verecekleri de belirsiz. T-hücreleri bağırsak veya diğer bir dokuya da saldırabilirler. Yöntemin güvenilirliği ilk önce on hastada test edilecek. www.nature.com/news/chinese-scientists-to-pioneer-first-human-crispr-trial-1.20302



Konuşmayı öğrenen çocukların sessizliğe ihtiyacı var

Beynimiz, anlamak ve öğrenmek için önemli bilgilere konsantre olmak ve bunları hatırlamak zorundadır. Ancak bu öğrenme ve hatırlama süreçlerinde örneğin arka plan konuşmaları veya televizyon sesi rahatsız edici olabiliyor. Araştırmalar mese-

la erken doğan bebeklerin gürültülü ortamda dokundukları nesneleri iyi algılayamadıklarını gösterdi. Oysa okul çağındaki çocuklar öğrenme sırasında sabit fon müziğinden pek etkilenmiyorlar gibi.

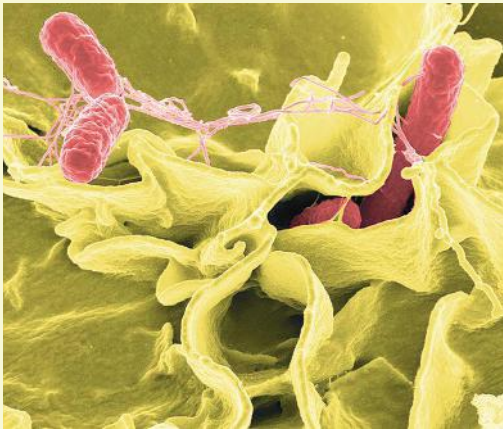
Yaşları 22 ay ve 30 ay arasında değişen 106 çocuk-

la deneyler gerçekleştiren Wisconsin Üniversitesi'nden Brianna McMillan, günümüzdeki modern ev ortamlarına televizyon, radyo veya arka plan konuşmaları gibi çok sayıda dikkat dağıtıcı seslerin bulunduğunu ve bu gürültülerin de yeni kelimeleri öğrenen çocukları etkileyebileceğini söylüyor. Yeni kelimeleri sessiz bir ortamda, iyi bir telaffuzla duyan çocuklar daha kolay öğreniyor. Ne var ki çocuklar öğrenme sürecinde çok ender olarak tamamen sessiz ortamlarda bulunuyor.

www.waisman.wisc.edu/sw-saffran.htm



Salmonella kanser hücrelerini zehirliyor



Kanser tedavilerinde genelde çok ağır yan etkiler var. Amerikalı bilim insanları şimdi farklı bir yol buldu: Kanserli hücrelerle özel olarak programlanmış bakterilerle mücadele ediyorlar. Genetik değişimden geçirilen Salmonella bakterileri anti-kanser maddesi ürettikten sonra kendi kendilerine çözünerek, zehir tümöre yayıyorlar. Yeni bakteri kökleri Kaliforniya Üniversitesi'nde **Jeff Hasty** ve ekibince geliştirildikten sonra Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nden **Sangeeta Bhatia** da farelerle testler yaptı. Bilim insanlarının konsepti, kanser tedavisinin hastanın bedenine mümkün olduğu kadar az zarar vermesine dayanıyor. Ayrıca tedavinin hasta bölgesinde de çok daha etkili olması hedeflenmiş. Araştırmacılar belli başlı bir Salmonella bakterisinin kalıtımına, bir tür intihar mekanizması gibi etkiyen çok sayıda gen eklemişler.

Bu şekilde, tümörün içinde bakteri kolonisinin hücreleri arasında yayılan AHL proteinini üretilmekte. AHL yoğunluğu belli bir seviyeye ulaştıktan sonra bakteri hücrelerini çözen bir madde üretmeye başlıyor. Koloni içindeki toplu intiharı atlatan bazı Salmonella bakterileri, tümörün içinde yeni bir popülasyon kuruyorlar. Değişimden geçirilen Salmonella bakterileri çoğalmaya devam ederken, eklenen ikinci bir gen sayesinde kanser hücrelerini öldüren bir zehir üretiliyorlar. Bakteriler serbest kaldıklarında bu zehir de açığa çıkıyor.

Araştırmacılar, aynı zamanda binlerce Salmonella bakterisi tarafından açığa çıkarılan anti-kanser maddesinin besleyici çözelti içindeki (insana ait) kanser hücrelerini öldürdüğünü gördükten sonra, deneyler fareler üzerinde tekrarlanmış. Bu şekilde anti-kanser bakterilerinin gerçi bağırsak ve karaciğer tümörlerinin büyümesini kısıtladıkları, ancak tamamen öldürmedikleri ortaya çıkmış. En iyi sonuçlar değişimden geçirilen ve her biri farklı bir etki maddesi üreten üç bakteri kökü ve kemoterapi kombinasyonu ile elde edilmiş. Bu yöntemle farelerin yaşam beklentisi yüzde elli oranında yükselmiş.

Kaynak: www.nature.com/nature/journal/vaop/ncurrent/full/nature18930.html

Kaplumbağa kabuğuyla ilgili yeni bir hipotez

Kaplumbağalar çok özel bir hayvan grubu. Çünkü iskeletlerini başka hiçbir kara omurgasında olmadığı gibi değiştirmişlerdir. Kaplumbağa kabuğunun koruyucu bir işlevi olduğu kesin. Sonuçta bu zırhı kırmak o kadar kolay değil. Kaplumbağa kabuğunu kırmak için çok kuvvetli bir çeneye ya da çeşitli yırtıcı kuşlar da olduğu gibi ilginç stratejilere sahip olmak gerekir. Örneğin sakallı akbaba veya kaya kartalı kaplumbağayı yüksekten bir kayanın üzerine düşürür. Denver Doğa ve Bilim Müzesi paleontoloğu **Tyler Lyson** koruyucu işlevin zaman içinde gelişmiş olabileceğini düşünüyor. Tıpkı kuşlardaki tüylerin ilk başlarda ısı yalıtımı görevini görürken, daha sonraları uçmaya izin veren tüylerin gelişmesi gibi.

Lyson, kaplumbağanın öncüsü olan Eunosaurus'da 260 milyon yıl önce gelişen ilk kabuğun, toprağı kazmada yardımcı olduğunu söylüyor. Yaklaşık 30 cm uzunluğundaki hayvanlar günümüz Güney Afrika'da hüküm süren sıcak ve kurak bir çevrede yaşıyordu. Bu hayvanlar en sıcak havalarda tıpkı günümüzdeki bazı hayvan türlerinin yaptığı gibi kendilerini toprağa gömüyorlardı. Daha sonraki kabuğun öncü versiyonunu oluşturan yassı ve geniş kaburgalar, Eunosaurus'un uzuvlarını kazmak için kullanabilmesi için sağlam bir yapı olarak yardımcı yardımcı oluyorlardı diyor Lyson. Her ne kadar Eunosaurus ve akrabaları bunun için daha yavaş yürümek zorunda kalmış olsalar bile.

[www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822\(16\)30478-X](http://www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822(16)30478-X)



Kan tahliline, alternatif mikro iğne sistemi



British Columbia Üniversitesi ve **Paul Scherrer** Enstitüsü bilim insanları mikro iğnelere dayanan bir ilaç takip sistemi geliştirdi. Sistemin gelecekte kan tahlilinin yerini alabileceği düşünülmekte. Küçük ve ince bir plasterden oluşan yeni sistem, tıbbi

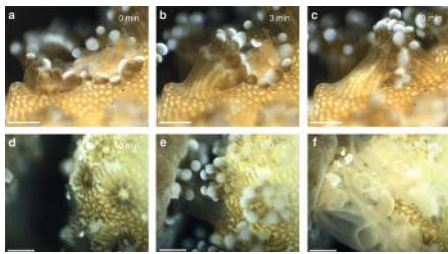
tedavi sırasında hastanın koluna bastırılıyor. Bu şekilde ağrısız ve kan almadan da kan da hangi ilaçların bulunduğu tespit edilebiliyor. Yarım milimetreden daha kısa olan iğne benzeri çıkıntılar, içi boş bir koniyi andırıyor.

Kontrol sırasında cilt hipodermik iğnelerde olduğu gibi yara almıyor. Mikro iğneler cildin üst tabakasına ponksiyon yapacak şekilde ayarlanmışlar. Bu cilt tabakası, bunu takip eden üst deri (epidermis) ve alt derinin (dermis) aksine damarları ve etkin bağışıklık hücreleriyle korucu tabaka görevini görür. Mikro iğneler Vancomycin ilacının takibi için geliştirildi. Ağır enfeksiyonlarda yazılan bu antibiyotik damar içinden verilir. **Sahan Ranamukhaarachchi**, çok sayıda ekibin mikro iğneler üzerinde çalıştığını ve hedefin aşı maddelerinin ve ilaçların ağrısız bir şekilde verilmesi olduğunu söylüyor. www.nature.com/articles/srep29075

Yeni mikroskop, mercanları öpüşürken gösterdi

Bilim insanları yeni bir sualtı mikroskopuyla mercan poliplerini “öpüşürken” izledi. Poliplerin bu davranışlarıyla aralarında besleyici madde alışverişinde bulundukları tahmin ediliyor. Çözünürlüğü 2,2 mikrometreye kadar olan yeni mikroskopun özellikle de denizlerdeki araştırmaları kolaylaştırması bekleniyor. Kaliforniya Üniversitesi'nde **Jules Jaffe** ve **Andrew Mullen** ile çalışan ekip, özellikle de mercan ölümlerinin incelenebileceğini söylüyor Nature Communications dergisinde.

Yosun yatakları, mangrov ormanları deniz sazlıkları ve mercan resifleri gibi kıyıya yakın olan ekosistemlerin sağlığı ve uzun vadeli dinamikleri genelde milimetre boyutundaki etkinliklerle bağlı olarak değişmekte. Yeni mikroskop sistemi işte suyun için-



de sadece hücre büyüklüğünde olan varlıkları bile görünülebiliyor.

Araştırmacılar sistemi Kızıldeniz'de denemek için iki rakip mercan türünü bir araya

getirince, Platygyra cinsi mercan poliplerinin, Styophora cinsi mercan polipinin dokusuna zarar vermek için, sindirim sistemlerinden ince iplikler çıkardıklarını gördü. Oysa aynı cinsler arasında böyle bir şey yaşanmamıştı. Dost ve düşmanı birbirinden ayırt edebiliyorlar diyen Mullen ve ekibi, birbirleriyle öpüşür gibi görünen mercan polipleri de kaydetmiş. Sualtı mikroskobu “Focus Stackings” (odak istifleme) olarak isimlendirilen bir teknikle de tüm alanları net olan görüntüler elde edilebiliyor.

www.nature.com/ncom

Nilgün Özbaşaran Dede -nilodede@hotmail.com



Güncel Tıp

Mustafa Çetiner

dr.m.cetiner@gmail.com

AKADEMİ BİLİMSEL ÇALIŞMALARIN NERESİNDE? (7)

Hikâyeyi hepinizin tanıdığı **Öztürk Serengil** anlatıyor; “*Ben tam 387 film çevirdim... Bunu duyan İsveçlilerin gözü fal taşı gibi açıldı... Ingmar Bergman ile ikimizi TV'ye çıkardılar... Ingmar Bergman bana dedi ki; kardeşim sen şimdiye kadar 387 film mi çevirdin, 387 fotoğraf mı çektin?*”

Bir tarafta sadece 4 film çekmiş ama tüm dünyanın tanıdığı Ingmar Bergman, diğer tarafta 387 film çekmiş ama Türkiye dışında kimsenin tanımadığı **Öztürk Serengil**.

Ne demek bu? Serengil o veya bu nedenle bir sürü film çeviriyor ama dünyada onu kimse bilmiyor, yani kimse izlemiyor. Bu hikâyenin Türkiye'nin bilim dünyası için çevirisi şudur. Türkiye genel yayın ortalamasında dünyada 20. ama atıf alan yazılar sıralamasında ne yazık ki 162. sırada.

Ne demek bu? Bu demek ki; yazdıklarımızı kimse okumuyor ve dikkate almıyor, referans göstermiyor, ya da şöyle söylemeli, pek azı okunuyor ve referans gösteriliyor.

Yani biz çalıp biz söylüyoruz.

Klasik yayınlarımızın ortak özelliklerini şöyle sıralayabilirim.

1- Bir çok çalışmada ve hatta derleme yazılarda bile rahatsız edici sayıda çok fazla yazarın olması. Bu durum bilim çevrelerinde “hediye yazarlık” (gift author) olarak isimlendirilmektedir. Hiç katkısız bir kaç olgu vererek makalelerde yer almak da hediye yazarlığı bir başka biçimi olarak sık görülüyor.

2- Makalelerin genellikle düşük “etki faktörü” (impact) olan dergilerde yayınlanması. Bu dergiler doğal olarak ortalama veya ortalama altı standarda sahip dergilerdir. Bu dergilerin bir bölümü makaleleri ücret karşılığı basmaktadır.

3- Makalelerin arasında çok sayıda önemsiz *anektodal* “olgu sunumları” yer almaktadır.

4- Yüksek sayıda makaleye rağmen orantısız biçimde düşük “atıf” sayısı ve “h” indeksi.

5- Çok dağınık, farklılık gösteren ilgi alanları ve farklı konularda yazılmış çok sayıda makale.

Ve gelelim en önemli sorunlardan birine. Buna ayrı bir parantez açmak gerekir. Ülkemizde yapılan bilimsel çalışmaların önemli bir bölümünün sağlam hipotezleri olmuyor. Bir anımı anlatayım size.

Bir ulusal kongreydi, bir sunum dinledim, bilimsel çalışma sunumunu yapan kişi tükenmişlik sendromu ile trombosit (kanda pıhtılaşmayı sağlayan hücreler) ortalama büyüklükleri arasında bir ilişki olduğunu rapor etti.

Çalışma şöyleydi; Bir grup hastaya tükenmişlik anketi uygulanmış ve burada elde edilen skorlar ile kan sayımı yaparken kullanılan tüm parametreler karşılaştırılmış ve trombositlerin büyüklüğü ile tükenmişlik arasında bir ilişki bulunmuştu.

Buyurun bakalım... Demek ki neymiş, trombositleri büyük olanlar ruhsal olarak çabuk tükeniyormuş.

Yalan mı?

Sadece istatistiki veri olarak bakarsanız değil tabii, sunumu yapan grubun istatistik sonuçları diyor ki trombosit sayısı ile tükenmişlik arasında ilişki var.

Peki, buna inanacak mıyız?

Tabii ki hayır.

Bir çalışmanın bir hipotezi olur, yaptığın işin bir nedeni olur.

Neden böyle bir ilişkiye bakıldı diye sorulduğunda ne diyeceksiniz?

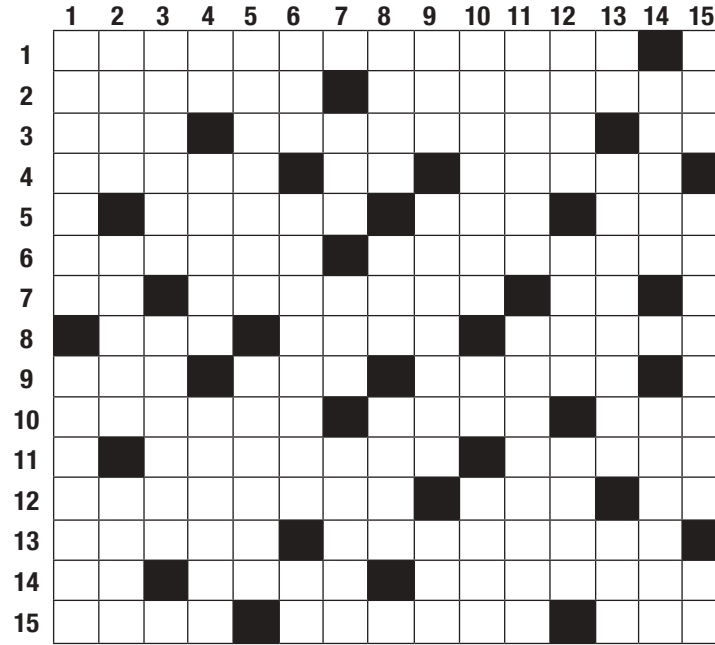
Bu uç bir örnek tabii.

Ama amaç bir bilgiye ulaşmak, bir konunun bilinmeyenlerini ortaya çıkartmak değil de yayın sayısını arttırmak olunca buna benzer sıkıntılar çok oluyor. Yapılan her bilimsel çalışma için sormak lazım, neden yaptın, neyin peşindesin, hipotezin ne?

Türkiye'nin yayın sıralamasında dünyada 20. iken atıf sıralamasında 167. sırada olması bu nedenlerledir. Yani; “Haydi arkadaşlar bir araya gelelim, bir çalışma yapalım” diyerek bilim insanlığı olmuyor...

SOLDAN SAĞA

1- Güney Kutbu'nu keşfeden Norveçli kaşif. 2. Patolojide yara, bere – Ekvatoru dik olarak kestiği ve iki kutup noktasından geçerek dünyayı çevrelediği varsayılan daire. 3. Açık-göz – Sandalları asmaya yarayan ve gemilerin bordalarında bulunan dikmelere verilen ad – Radyumun simgesi. 4. Süpürgeotu – Çit, perde – Hayvanlarda yüzün çıkıntılı ve az çok sivri olan ön bölümü. 5. İç kulaktaki kemik dolambacın orta bölümü – Tatlı bir çörek türü – “Stanislaw ...” (Solaris ve Aden'in yazarı). 6. Eşbasing – Yavşanotu. 7. Demirin simgesi – Kıta – Zihin. 8. Osmanlı padişahlarının adlarının sonuna getirilen unvan – Genellikle giysinin yaka, kol, etek çevresine kendi kumaşından ya da başka kumaştan geçirilen ince şerit – Tatbiki, pratik. 9. Sarımsak tanesi – Çok önemli kişi (kısa) – Toplardamar genişlemesi. 10. Kaolin – Çalgıç, mızrap – Felsefede düşünce. 11. Seyrek, az görülen şey ya da durum – Umumi. 12. Telkin etmek, etkilemek – Bir cins antilop – Bir nota. 13. Bir sesin yarım ton kalınlaştırılacağını gösteren nota işareti – El ile bir çeşit dantel örme için kullanılan silindirik biçimli araç. 14. Aktinyumun simgesi – Atıcı – Eritme özelliği olan. 15. Tibor Dery'nin bir romanı – Merkür gezegeninin diğer adı – Doku teli.



Japon savunma sporu – Erozyon. 4. Lümen (kısa) – Dik yokuş – Besin enerji değeri. 5. Yermantarı – Çanta ve ayakkabı yapılan tabaklanmış dana derisi. 6. Organ, uzuv – Karakteroloji – Kayıp bir kıta. 7. Cevher – Örnek, kalıp – Durgun su. 8. Çare – Şaşma anlatan bir ünlem – Peru ve Bolivya'da yünü için yetiştirilen alpaka türü. 9. Çıkar, yarar – Tatlı su ıstakozu – Kanat. 10. Topuz biçiminde yapraklarının üst yüzeyi, böcekleri yakalayan yapışkan tüyler ile örtülü otsu bir bitki – Tarla sınırı – Okuyucu, okur. 11. Akdeniz havzasında görülen çok sıcak bir rüzgar – Beyaz, yeşil, mavimsi gri renkte billurlaşmış bir tür kalsiyum karbonat. 12. Bir tür peynir – Ünlü – Boyutlar. 13. Woody Allen'in kentini simgeleyen harfler – Ünlü bir matematikçi – Bir toprak türü. 14. Sert, kolay, bükülmez – Delme özelliği olan. 15. Protein sentezine yardımcı olan asit türü – Kaldıraç – Akdeniz'de, hapishanesi ile tanınan bir Fransız adası.



YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Çekinik – Kalp için vurma, vuruş. 2. Telli balıkçıl – Ağı – Yürekli, yiğit. 3. Bir tür

Hazırlayan: İlker Mumcuoğlu



TÜRK BEYİN TAKIMI SUNAR
www.akiloyunlari.com



Sudoku
Tüm satır ve sütunlarda ve kalın çizgilerle çevrili her 3x3'lük blokta 1'den 9'a rakamları birer kez kullanarak diyagramı doldurun.

	3	7						1
1				2	9			6
			2					6
		6		5		3		
9				4				
4	5		7	8				1
	9					5	7	

Kendoku
Tüm hücreleri nxn diyagramlar için 1'den 6'ya kadar sayılarla her satır ve sütunda her sayı yalnızca bir defa yer alacak şekilde doldurun. Belirtilmiş her bölgenin köşesindeki sayı, o bölgenin içindeki tüm rakamları gösterilen matematiksel işlemle hesaplanmış sonucu göstermektedir.

Örnek $+-\times\div$ (1-6)

12x	36x				1-
	24+	1-	4+		
			2+		30+

6	8	1	3	5	2	7	4	9
3	9	5	4	7	6	2	8	1
2	7	4	1	9	8	3	5	6
7	5	2	6	4	3	1	9	8
4	1	6	9	8	7	5	2	3
8	3	9	5	2	1	4	6	7
1	4	3	8	6	5	9	7	2
9	2	8	7	3	4	6	1	5
5	6	7	2	1	9	8	3	4

29 Temmuz 2016 tarihli soruların cevapları →

Düşün Bul

PRİZMANIN KÖŞGENİ

Naim Uygun naimteacher@gmail.com

Dikdörtgenler prizmasının eni, boyu ve yüksekliği a, b ve c cm'dir.
a, b, c üçer basamaklı birer tamsayıdır.
a, b, c sayılarının yazımında, 0 kullanılmamış, diğer rakamların tümü ise birer kez kullanılmıştır.
Prizmanın cisim köşegeni d cm'dir. d sayısı da bir tamsayıdır.
SORU: Bu ölçütleri sağlayan prizmaların, cisim köşegenlerinin en uzununu kaç cm'dir?
17. sayıdaki "Boyali Alanlar" isimli bulmacanın yanıtı: 2
Bilmeceyi doğru çözen okuyucularımız: Ender Aktulga-İstanbul- Yücel Gün- Burhaniye

İlginç Sorular

Tarih boyunca en yararlı içki : Bira



Soru: Bir insan yalnızca bira içerek ne kadar yaşayabilir?

Yanıt: Bira tarih boyunca besin değeri yüksek içeriğinden dolayı "sıvı ekmek" olarak bilinir. Eski Mısır'da işçiler ücretlerinin bir kısmını bira olarak alıyorlardı. 1492'de İngiltere'de VII. Henry döneminde denizcilerin günlük standart istihkakları (hak ediş) 4.5 litre biraydı.

Bira bu besleyici özelliğini malta (bira yapmak için çimlendirilmiş arpa) borçludur. Malt vitamin açısından çok zengindir. Biranın besin kaynağı olarak zenginliği bugün için de geçerlidir. Besin tablosuna bir göz atıldığında yarım litre biranın bazı vitaminlerin günlük dozunun yüzde 5'ini içerdiği anlaşılır. Örneğin B9, B6 ve B2. Ancak bira A, C ve D gibi vitaminleri içermez.

Doğal olarak bir kişinin bira ile ne kadar uzun yaşayabileceğini sınamak etik değildir. Ancak 1756-63 arasındaki 7 Yıl Savaşları'nda İngiltere Donanması doktorlarından John Clephane bu konuda klinik bir deney yürüttü. Donanma gemilerinden birine -Grampus- bol miktarda bira takviyesi yapılırken, iki kontrol gemisine -Daedalus ve Tortoise- ancak günlük tahsisatları oranında içki verildi. Kötü hava koşullarına bağlı olarak uzun süren bir yolculuktan sonra Dr. Clephane, Daedalus ve Tortoise'da sırasıyla 112 ve 62 gemicinin hastanelik olduğunu bildirdi. Oysa diğer taraftan Grampus'ta yalnızca 13 gemici hastaneye yatırılmıştı.

Yalnızca bira ile yaşamının ağır bir bedeli olabilir. Bu da siroz ve bazı vitaminlerin eksikliğinin doğurduğu ciddi hastalıklardır. Her durumda manastırlarda yaşayan keşişler bu sorunun yanıtını en doğru şekilde verebilecek olan kişilerdir. Manastırlarda tüketilen biralardan en ünlüsü Paulaner Salvator'dur. Bu birada alkol oranı yüzde 7.5'tur.

Grafit ile elmas arasındaki fark

Soru: Ana maddesi saf karbon olan grafit ve elmas niçin bu kadar farklıdır?

Yanıt: Bu farklılık elmas ve karbon atomlarının farklı dizilmesinden kaynaklanır. Elmasa karbon atomları dört satırlı -dört yüzlü- dizilmişlerdir. Her bir karbon atomu diğer dört tanesine bağlanmıştır. Sonuçta ortaya eğilmez-bükülmez, aşırı sert, üç-boyutlu bir ağ çıkar. Elmasın olağanüstü sert ve dayanıklı olmasının nedeni budur. Bilinen en sert madde olarak tanınan elmas tüm diğer maddeleri çizer. Bakırdan daha iyi bir iletken, ancak aynı zamanda elektriksel-yalıtıcıdır. Bu arada ışığı, gökkuşağındaki renkler gibi dağıtır.

Yaz aylarında gebelik

Gebelik döneminde havuz veya denizde yüzmenin bir zararı yoktur. Güneşlenme süresi oldukça kısa tutulmalı ve gölgede dinlenme tercih edilmelidir. Gölgede dahi koruma faktörü en az 30 olan güneş koruyucular tercih edilmelidir.

Prof. Dr. Ramazan Mercan

VKV Amerikan Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü

Gebelik süreci kadın yaşamındaki en önemli kesitlerden bir tanesi olup; mutluluk, kaygı ve korku gibi birçok duygunun birlikte yaşandığı bir dönemdir. Çocuk sahibi olmak gibi bir mutluluğun yanında, gebelik sürecinde bebeğe zarar verme korkusu, bebeğin sağlığı ile ilgili kaygılar ve doğum sürecinden sonra bireysel özgürlüğünün önemli ölçüde kısıtlanacak olmasının getirdiği kaygılar bu dönemi kadın açısından oldukça zorlu bir süreç haline getirmektedir.

Gebelik döneminde kadınların en çok sordukları soruları yiyecek ve ilaçların bebeğin sağlığı üzerindeki etkileri konusundaki sorular oluşturmaktadır. Gebelikte ilaç kullanımının bebek sağlığı üzerindeki etkileri konusunda kesin bir yanıt vermek oldukça zordur. Gebelikte radyasyon, kemoterapötik ilaçlar, alkol ve bazı ilaçlar dışında; ilaç veya çevresel etkenlerin bebek sağlığı üzerindeki etkileri konusunda bilimsel veriler oldukça sınırlıdır. Bu dönemde güneşlenmek veya güneş kremi kullanmak konusunda da bilimsel çalışma yok denecek kadar az olup, bu dönemdeki önerilerin büyük bir bölümünü magazin haberleri oluşturmaktadır.

Yaz döneminin gebelik dönemindeki etkilerini iki grupta inceleyebiliriz:

1-Anne sağlığı üzerindeki etkileri: Güneş ışınlarının genel olarak insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini ve cilt kanseri riskini artırma yan etkilerini iyi biliyoruz. Gebelik dönemindeki hormonal değişiklikler ve cilt yapısındaki değişikliklerden dolayı güneş ışınlarına daha duyarlı hale gelmektedir. Bu nedenle güneş yanığı gibi erken yan etkiler gebelerde daha sık görülmektedir. Bu genel yan etkilerin dışında gebelerde güneşe maruz kalmanın en önemli yan etkisi chloasma değişimi yüzdeki tipik renk değişikliğinin ve cilt lekelerinin daha sık görülmesidir.

Bunun dışında havuz ve denize girmek mantar enfeksiyonunun aktif hale gelme olasılığını artırmakta ve bu dönemde mantar enfeksiyonları tedaviye daha dirençli olabilmektedir. Kadınlardaki genel korkunun aksine havuz veya denizden başka bir jinekolojik enfeksiyon bulaşmaz, sadece zaten var olan mantar aktif hale gelebilir.

Yaz döneminde gebe kadınlar ısı artışına daha duyarlı olup, güneşte uzun süre kalınması durumunda vücut ısı yükselebilmekte ve bu potansiyel olarak hem

anne, hemde bebekte olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Bu nedenle uzun süre güneşte durmaktan kaçınılmalıdır.

2- Bebek sağlığı üzerindeki yan etkiler:

Gebelik döneminde en çok önerilen spor aktivitelerinden bir tanesi yüzme olup, gebeliğin yaz döneminde olması bu konuda bir avantaj olarak kabul edilebilir. Gebelikte eksersiz sadece anne sağlığı açısından değil, bebek sağlığı açısından da oldukça önemlidir. Gebelik döneminde düzenli eksersiz yapanlarda, gebelik diabeti ve gebelik hipertansiyonu gibi risklerin daha az görüldüğüne ilişkin kesin olmamakla birlikte bir çok bilimsel veri bulunmaktadır. Bu nedenle eksersizin bebeğin sadece gebelik dönemindeki değil daha sonraki yaşamı üzerinde de olumlu etkileri olduğunu söyleyebiliriz.

Güneşten koruyucular

Retinyl palmitate güneşten koruyucular içerisinde bulunan maddelerden birisi olup, içeriğinde A vitamini bulunmaktadır. Hayvan deneylerinde cilt kanseri riskini artırdığı gösterilmekle birlikte, insan üzerinde çalışma bulunmamaktadır. Sivilce tedavisinde kullanılan retinoidlerin bebek üzerindeki anomali yapıcı etkisi iyi bilinmektedir. Ancak güneşten koruyucu krem veya yağlarda



kullanılan dozların oldukça düşük olduğu ve bu nedenle anomaliye neden olma olasılığının yok denecek kadar az olduğu düşünülmektedir.

Bunun dışında güneş koruyucularında genel olarak oxybenzone, çinko oksit ve titanium dioksit içermektedir. Bunlardan titanium dioksit ve çinko oksit güvenli olarak kabul edilmektedir. Bazı çalışmalarda Oxybenzone'nin bebekte gelişme geriliğine yol açtığı şeklinde sonuçlar bildirilmesine karşın, bu konuda kesin bir neden-sonuç ilişkisinden söz etmek oldukça zordur.



Güneş koruyucularda kullanılan diğer bir madde methoxycinnamate alerjik reaksiyonlara neden olabilmektedir.

Güneşlenmenin Olumlu Etkileri

Akdeniz ülkelerinde bol güneşe rağmen D vitamini eksikliği sık görülmektedir. Gebelik döneminde D vitamini eksikliği konusunda yeterli veri olmamasına karşın, bazı çalışmalarda şeker metabolizması bozuklukları ve gebelik tansiyonu riskini azalttığı görülmüştür. Ayrıca bazı çalışmalarda annedeki D vitamini düzeyi ile bebeğin kemik kitlesi arasında bir korelasyon olduğu görülmüştür. Gebelik diabeti, gebelik tansiyonu ve bebeğin kemik kitlesi bebeğin sadece karın içerisindeki dönemini etkilememekte, erişkin dönemdeki metabolik bozukluklara olan eğilimini ve kemik kitlesini de belirlemektedir. Bu dönemde yeterli vitamin D takviyesi oldukça önemlidir. Bu nedenle güneşlenmenin olumsuz yönleri konuşulurken olumlu yönleride gözönünde bulundurulmalı ve yarar/zarar oranı iyi düşünülerek önerilerde bulunulmalıdır.

Genel olarak belirli önlemler alındıktan sonra güneşlenmenin ve güneş kremi kullanmanın yararının zararlı etkilerinden çok daha ön planda olduğu düşünülmektedir.

Kanada Kanser Birliği'nin Önerileri

- 1- Kullanılan güneş koruyucu suya dirençli ve koruyucu faktörü en az 30 olmalıdır.
 - 2- Güneş koruyucular 2 saate bir uygulanmalı, yüzmeden sonra veya terleme olursa tekrar uygulanmalıdır
 - 3- Güneş koruyucular geniş spektrumlu, yani ultraviolet A ve B'ni her ikisinde karşı koruyucu olmalıdır
- Bu önerilerin dışında bol sıvı tüketilmesi, havuz veya denizde yüzdükten sonra duş alınması, iyi kurulanmak gibi önlemleri de ekleyebiliriz.
- Sonuç olarak gebelik döneminde havuz veya denizde yüzmenin bir zararı yoktur. Güneşlenme süresi oldukça kısa tutulmalı ve gölgede dinlenme tercih edilmelidir. Gölgede dahi koruma faktörü en az 30 olan güneş koruyucular tercih edilmelidir.

AZİZ SANCAR, SANAT VE FELSEFE İÇ İÇELİK Çok iyi bir mentor ve engel tanımaz bir savaşçı

Prof. Dr. Erdal Beşer

Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Anabilim Dalı -AYDIN
besererdal@yahoo.com ebeser@adu.edu.tr

Aziz Sancar her aşamada Atatürk ve Cumhuriyet kazanımlarını bizlere tekrar tekrar hatırlatarak gençlerimize ve geleceğimize önemli katkılar yapmaya devam ediyor. Gerçekten Cumhuriyet kazanım ve yaklaşımları olmasaydı bugün Sancar da, bizler de olamazdık. Sancar ülkemiz için çok önemli bir pusula. Olaylara yaklaşımı doğrudan ve çok akılcıca.

Atatürk'ün bilime verdiği önem ve vurguyu iyi biliyoruz. O "Türkiye Cumhuriyetinin temeli kùltürdür" derken de bize kapsamlı bir mesaj vermiştir. Gerçekte kùltürü oluşturan bileşenler; bilimsel düşünme, felsefe, sanat ve siyaset tarihidir (1).

Kısacası bilim adamı olmak bir kùltür işidir. Darwin bilim ve sanatı at başı-birlikte değerlendirmiş, sanat olmadan bilimden sonuç alınmayacağı vurgusunu getirmişti. Tabii Darwin döneminde felsefe ve bilim iç içe olduğu için ayrıca felsefeye vurgu yapılmamıştır. Kùltür insanın erdemini artıran en önemli enstrümanlardan biridir. Platon'un belirttiği gibi "...erdemli kişi erdemsiz kişiye göre ... yüzlerce kez daha mutludur" (2).

Genellikle kùltürlü kişi kendini gerçekleştirmek ister. Bu açıdan Aziz Sancar kendini gerçekleştirmiş, Platon'un belirttiği erdemli kişi mutluluğuna ulaşmış biridir. Onun mutluluğu maddiyatla değişilmez. İş yaparken insanlığa yararlı, insanların mutluluğunu artırıcı çıktılara ulaşıldığında, hele insanlık için çok yararlı bir buluşu gerçekleştiren, Maslow'un belirttiği gibi bu aşama kendini gerçekleştirme safhasıdır. Bu aşama kendini aşma sürecidir, yaşamda bir idealdir, bu safha kişi için özgürlük demektir ve kişiyi en mutlu eden doruk noktadır (3).

Kişilerin içindeki büyük güç

Belki aşağıdaki açıklamalar Sancar'ı daha iyi tanıtmamıza yararlı olabilir. Sanat, bilim, kùltür, felsefe, edebiyat, siyaset vb. aklımıza gelen birçok konuda çok önemli eserler üretmeye, başarılı olmaya, kişileri kendini kaybedercesine işine, üretime odaklayan güç nedir? Maddi olanaklara ulaşmak mı? Şan ve şöhret mi? Dini nedenler mi? Manevi tatmin mi?

Yanıt nedir? **Socrates, Galileo, Bacon, Michelangelo, Balzac, Shakespeare, Emile Zola, Marx, Tolstoy, Dostoyevski, Atatürk, Einstein** ve Nobel alanlar vb aklımıza gelebilecek kendisini ölesiye işine verebilen kişilerin ruh hallerini ve yaklaşımlarını nasıl açıklayabiliriz? Ünlü ressam **Van Gogh**'la ilgili aşağıdaki satırlar bu açıdan yardımcı olabilir:

Babası; rahat, saygın ve maneviyatla ilgili olduğu için Van Gogh'un din adamı olmasını istemiş, ama bu isteğini Van Gogh reddetmişti. Van Gogh resim yapmak istiyordu. Bu istek evlatlıktan reddedilmesine neden oldu. Çok kısıtlı parasını genellikle resim malzemesine harcadığı için yarı aç yarı tok yaşayan sanatçının hiçbir resmi satılamadı. Hatta resimlerindeki ağaçlarda perspektifin bozuk olduğu söyleniyordu.

Aziz Sancar'la yeni bir ivme yakalayabiliriz. Kırmızı Kedi Yayınevi Basımı, Orhan Bursalı'nın "Aziz Sancar ve Nobel'in Öyküsü (Biyografi)" Kitabı Milli Eğitim Bakanlığımız, YÖK vb kuruluşların katkılarıyla okullara ücretsiz dağıtılmalı, hızla kitapla ilgili sınıflarda yorumlar yapılmalı. Gençlerimizin bu kitaptan çok etkileneceğine inanıyorum. Yeni bir rüzgâr yakalayabiliriz. Hızla akılcı planlama, yatırımlar ve Aziz Sancar empatisi ile geleceğimiz yeniden şekillenebilir.



Van Gogh'un ağaçları neden yıldızlara uzanıyor

Onlara sanatçının yanıtı şöyle oldu: "Evet, çünkü ben ağaçları anlıyorum. Hep ağaçların yeryüzünün yıldızlara duyduğu tutkunun ifadesi olduğunu hissettim. Yıldızlara değmek, yıldızları hissetmek, yıldızların ilerisine gitmek, bu yeryüzünün tutkusudur. Yeryüzü çok uğraşır ama arzusunu gerçekleştiremez. Ben bunu yapabilirim. Yeryüzü benim tablolarımı anlayacaktır; siz benim umurumda değilsiniz, anlayıp anlamamanız umurumda değil" (4).

Aziz Sancar ülkemizde hekim sayısının az olduğu bir dönemde tıp fakültesini bitirdi. Hızla fazla para kazanılacak klinik bir tıp branşında uzmanlaşmaması, bir çok zorluğa katlanarak mücadele etmesi Van Gogh'un izlediği yola benzemektedir.

Sancar yaşamı boyunca, "...gerçek insan bir yaşam savaşçısıdır, insan değerleri için savaşır" diyen **Nietzsche**'nin yolundan gitmiştir. Sancar'ın felsefede geçen "...Vasatlık tiksinti uyandırır" kavramıyla hareket ettiğini de görüyoruz (5). **Sartre**'in dediği gibi insan ya "yaratıcı üretici" olacak yada insanı bekleyen ölümcül tehlike olan "hiç" olacaktır (6). Sancar kolaycılığa kaçmadı, paranın esiri olmadı, hep yaratıcı ve üretici oldu.

Keşiflerden daha güzel olan

"Keşiflerin yararı genelde ikincildir... Önemli buluşlar, araştırırken alınan hazdan doğmuştur" sözleri kime ait olabilir? 1954'te 20 YY'ın felsefecilerinden **Arnold Gehlen**'in 'İnsan' adlı eserinde geçiyor. Peki Sancar ne söylemişti "Nobel almak güzel ama ondan da güzel şey No-

bel'i almaya giden yol ve yapılan keşiflerdir" (7). İfadelerin benzerliği dikkatimizi çekiyor.

Gerçekte Sancar, geliştirdiği hipotezleri doğrularken kendinden geçerek çalışmakta, bu çalışma zaten ona büyük bir haz vermekte. Çalışma sonunda bir ödül beklemeden uğraşmak zaten en sağlıklısı. Ama sonuçta bir ödül gelirse o da güzel, ama daha güzeli ürünü elde ederken yaşanan haz oluyor. Sancar gençlere başarı için "...başarılı olmak, Nobel almak değildir. Başarılı olmak ailenize, memleketinize, vatanınıza, insanlığa hizmet etmektir" hedefini gösteriyor (8).

Bir kùltür insanı

"Bilim, deneysel-kuramsal çerçevede insanı parçalayarak ele alır, felsefe, kavramsal yorumlar getirir, sanat, insanın görünmez derinliklerini bile görür, insanı bütünüyle ele alır" (1). Sancar'a yakından baktığımızda bilim, felsefe ve sanatla hep iç içe yaşadığını görüyoruz. Bilimin piri olduğu gibi, buluşlarında önemli kavramsal yorumlar getirmesi felsefik yönünü, insanı daima bütün olarak ele alması da sanatsal yaklaşımını ele veriyor. Yoksa mimari-estetik veya heykeltıraşlara özgü yeteneği olmasa hayalinde DNA dizilimleri ve buluşuyla ilgili hipotezler geliştiremezdi.

Ayrıca müzikal bir kulağı olmasa kısa sürede yabancı dile tamamen hakim olamazdı. Hatta Yunus Emre, Piri Reis, Atatürk ve Cumhuriyetimiz'in kazanımlarına sürekli atıfta bulunarak gerçek tarihi de iyi bildiğini, örnek alınacak değerlerimizi çok iyi vurguladığını görüyoruz. Kısacası Sancar derinlemesine bir kùltür adamıdır.

Sancar'la empati yaptığımızda, çok zor bir eğitim kulvarı olan tıp fakültesinde okuduğu süreçte; İstanbul'da yemek, barınma vb. birçok temel gereksinimlerini kolayca ailesinin yanında karşılayabilen sadece tüm enerjisini derslerine verebilen kişilerden önde koşabilmesi için sınıyellerle yarışıyor. Topkapı Müzesi ziyaretini bile zamanında yapamıyor. Bir günü bile hedefine koşmada feda edemeyeceğini düşünüyor. En büyük silahları; çok çalışmak, çalışarak mutlu olmak, vazgeçmemek, temel kavramları iyi öğrenmek, iyi danışman ve mentorlardan yararlanmak olmuştur.

Sonuç: Ülkemizdeki eğitim bilimsel, çağdaş, öğrenci merkezli, araştırmaya, üretime, sorgulamaya çok önem verir, tüm gençlerimize eşit eğitim ortamı sağlanırsa ülkemizden çok Aziz Sancarlar çıkar.

KAYNAKLAR

1. Timuçin A, Felsefe Bir Sevinçtir, 4.baskı, Bulut Yay.2006.
2. Pojman LP, Who Are We? Theories of Human Nature, Oxford University Press, p.268, 2006.
3. Beşer E, Kendini gerçekleştirme, Yeniden İmece (Eğitim Bilim Sanat Kùltür Dergisi), s.16-19, Sayı.48, Ocak 2016.
4. Osho. Kader Özgürlük ve Ruh, Butik Yay., İstanbul, 2010.
5. Janicaud D, Otuz Günde Felsefe (Çev. Talip Kabadayı), Bilge Su Yayıncılık, 2015.
6. Navaro D, Kariyer ve Varoluş, Bir Benlik Eylemi, İş ve Yönetim Felsefesi Serisi 01, s.171-175, 2014.
7. Bursalı O, Aziz Sancar ve Nobel'in Öyküsü (Biyografi), Kırmızı Kedi Yayınevi, 2016.
8. Yıldız K, HBT Sayı 9, 27 Mayıs 2016.

Milli Eğitim Bakanlığı'na temel eğitimle ilgili öneriler

Ülkemiz 2023 ve 2071 hedeflerine ulaşmak ve dünyanın en büyük 10 ekonomisinde yer almak istiyorsa Japonya, Almanya, G. Kore, Tayvan ve Çin gibi ülkelerin izlediği yolu izleyerek araştırma ve bilime dayalı ileri teknoloji sanayisinde zenginleşir, refah devleti olur.

Mehmet Doğan

Milli eğitimin temel görevi iyi vatandaş ve iyi insan yetiştirmek, ülkenin kalkınması için ve sosyal yapının sağlıklı devamı için gerekli iş kollarında ve sosyal hayatın devamında ihtiyaç duyduğu mesleklerle sahip elemanları yetiştirmektir. Bu görevlerine anao-kullarından yüksek okul ve üniversitelere kadar kurumsal /örgün) ve yaygın okullardan oluşan Eğitim sistemleriyle yerine getirir. Ülkemizde iki bakanlığın adında "Milli" başlangıcı ve vurgusu bulunmaktadır.

"**Milli Eğitim Bakanlığı**" ve "**Milli Savunma Bakanlığı**" ülkemizi savunmak ve bağımsızlığını korumak nasıl tüm vatandaşların savunmasında görev almaları gereği gibi, eğitimin tüm safhalarında da iyi vatandaş yetiştirme ve eğitimi de Milli Eğitim Bakanlığının sorumluluğuna verilmiştir. O halde bu sorumluluğunu yerine getirirken "milli" olması gerekir. Bunun ilk şartı ise ülkesinin anadili-ni, tarihini, fiziki ve siyasi coğrafyasını, yönetim ve idari yapısını öğretmek olmalıdır. Fertleri vatan çevre ve insan sevgisi ile yetiştirmek olmalıdır. O halde ülkemizin resmi dili de olan Türkçemizi en kolay ve en iyi şekilde tüm vatandaşlarımıza öğretmeliyiz.

Hatta ilk eğitimin başlangıcında **Türkçe dili öğret-melidir**. Bu bence tüm ülkemizde yaygınlaştırılmaya

çalışılan ana okulunda yerine getirilmelidir. Türkçe konuşma, yazma, anlama anaokulunda başlanmalıdır. İlkokula başlayan tüm çocuklar Türkçe konuşup anlayacağından ilkokul da her mezununun iyi bir vatandaş ve iyi insan olması için ülke tarihini, coğrafyasını ve kültürünü kav-

ramlarıyla öğrenmek, günlük yaşamda ihtiyaç duyacağı temel bilgileri, en az bir çağdaş yabancı dil öğretilmeli, temel vatandaşlık bilgilerine ek olarak, insan hakları ve demokrasi, sosyal sorumluluk, çevre koruma ve geliştir-me dersleri de verilmeli, ayrıca ilkokul sonrası eğitimini sürdüreceği okulun (bir meslek okulu veya ortaokul) hazırlıklı olmak üzere temel matematik ve fen dersleri de verilmelidir. Ancak ders programları çok yoğun oldu-ğunda çocukların okuldan ve öğrenmekten soğutmadan resim, müzik gibi sanata yönelik yaratıcılıklarını geliştiren oyun, paylaşım gibi sosyal yönlerini geliştirecek temel pedagojik eğitimler de ihmale uğramamalıdır. Bireyle-rin içinde bulunduğumuz çağa ayak uydurmaları için gelişen teknolojiye de uyumlarına yardımcı olmak gerekir. Hatta ülkenin kalkınarak çağa uyumu için teknoloji ve doğayı öğren-meleri de sağlanmalıdır.



üniversiteleri yabancı ülke vatandaşlarını da ülkemiz-de okumaya davet etmektedir. Ülkemizde son yıllarda gelişen bir sektör veya kazanç kapısı da sağlık turizmi ve kongre turizmi olmuştur.

Türk Milli Eğitiminin her kademe okul ve eğitim sis-temlerinin planlanması ve uygulamasında bu gerçekleri dikkate alınmalıdır. Yabancıların eğitimi için de imkanlar hazırlanmalıdır. Bu gerçekler ülkemiz vatandaşlarının başka ülke insanları ile temas ve birlikte yaşama uyumu için de eğitilmelidir.

Ülkemiz ve İleri Teknoloji: Ülkemizin orta gelir kuşağından kurtulması ve ekonomik sıçrama yapabil-mesi için bilime dayalı ileri teknoloji ürünleri üretim ve ihracatını artırmalıdır. Bu sayede kalkınmış ülke olur, o zaman birçok sorunu kendiliğinden çözüme kavuşur. Ülkemiz 2023 ve 2071 hedeflerine ulaşmak ve dünyanın en büyük 10 ekonomisinde yer almak istiyorsa Ja-ponya, Almanya, G. Kore, Tayvan ve Çin gibi ülkelerin izlediği yolu izleyerek araştırma ve bilime dayalı ileri

teknoloji sanayisin-de zenginleşir, refah devleti olur. Bunun yolu ise araştırma ve bilimsel araş-tırma kurumlarını artırarak bu kurum-larda üretilen bilgiye dayalı teknolojiler geliştirerek, özellikle de enerji teknoloji-lerini araştırmalarını,

nanoteknoloji ve bilgi teknolojileri, uzay teknolojileri gibi çağın teknolojilerini geliştirerek ulaşabilir. Bunun için de temel bilimleri gelişmiş olmalıdır. Zira tüm bilime dayalı gelişmeler başarısı kimya, fizik ve biyoloji deki başarısı-na bağlıdır. İran ve Hindistan bile bu alanlarda ülkemizi geçmiştir.

Temel Bilimler: Ülkemizde plansızlık ve ileriye görememe sonucu önce her üniversitede Fen-Edebiyat Fakülteleri açma zorunluluğuna 2. eğitim de eklenince temel bilimlerde mezun sayısı çok arttı. İş alanı yetersiz-liği nedeniyle bu bölümleri mezunları işsiz kalınca, ülke geneline yayılan vakıf üniversitelerinin, öğrencilerin kolay mezun olacağı cazip bölümlerin artışına nedeniyle özel-likle son 5 yılda fizik, kimya ve biyoloji gibi temel bilimler ve hatta matematik bölümleri tercih edilmez oldu.

Bunun sonucu öğrenciler bu bölümleri tercih et-meyerek kayıt yaptırmayınca çoğu üniversitemizde iyi yetişmiş, bir çoğu yurtdışı doktoralı, başarılı, araştırma potansiyeli yüksek öğretim üyelerine rağmen ülkemiz Samsun-Adana hattının doğusundaki ve hatta Trakya'da temel bilim bölümleri kapatılmıştır.

Halbuki bilime dayalı teknolojiyi destekleyen temel araştırmaların yapıldığı asıl bilim bu bölümlerde yapı-lmakta, yayın sayısı da bu bölümlerde yapılan araştı-rmalarla artmaktadır. Bu kadar uzun sürede oluşan bu alt yapı ve araştırma potansiyeli heba edilmeden, geç kalmadan ülkemiz temel bilimlerden kaçışı önlenmelidir.

Aksi halde kaybeden bu temel bilimleri olmayan ülkemizi sıçratacak teknoloji de tıp da diğer uygulamalı bilimler de gelişemez. Son 5 yılda YÖK tarafından kapa-tılan fizik, kimya ve biyoloji gibi bölümleri yukarıda veri-len örneklerde görüldüğü ileri teknoloji üretimini artırarak bizi umutlandıran araştırmaların yapıldığı bölümlerdir. Kalkınmamız da bilim ve teknoloji toplumu olmamız da bu tercihe bağlıdır.

Yabancılar, dış ülkelerle ilişkiler ve eğitim

Küreselleşen dünyada insanlar ve yabancı ülke vatandaşlarıyla temaslar çok artmıştır. 5-6 milyon kadar vatandaşımız Avrupa ülkelerinde ve Avustralya'da yaşamaktadır. Ayrıca ülkemiz yurtdışı inşaat firmaları yurtdışında taahhütler üstlenmekte ve bu alanda dünya 2. si olmuş-tur. 2 yıl önce ülkemizi yılda 43 milyon yabancı turist ziyaret etmiş ve ülkemiz en çok ziyaret edilen 6. ülke olmuştur.

Sığınmacılar: Ülkemiz dünyanın en çok sığınmacı barındıran ülkelerinden biri ol-muştur. 2.7 milyonu Suriye vatandaşı olmak üzere ülkemizde yaşayan yabancı sığınmacı sayısı da 4 milyon üzerinde dünyanın her yerinden (Gürcistan, Rusya, Irak, İran, Pakis-tan, Afganistan, Somali, Sudan, diğer Afrika ülkelerinden hatta Ermenistan vatandaşı bile) ülkemizde yaşamayı tercih etmektedir. Ülkemiz son yıllarda özellikle baskıcı ülkelere kaçan Müslümanlar için güvenilir bir sığınma ülkesi olmuştur. Maalesef kadınlarımız ve küçük kız çocukları ülkemizde şiddet ve cinsel istismarla da çok görüyorlar. Çevre sorunlarını da gör-mezden gelmeye hazırız. İdam ve işkence gibi ilkel cezalar halen toplumda taraftar ve destek bulmaktadır. İnsan hakları ve demokrasi eğiti-mi de önemle eğitim sistemimizde önemli yer almalıdır.

Eğitim ve sağlık turizmi ülkesi

Ülkemizde sayıları her yıl artan Vakıf

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

Kim önde? Baştarafı 10-11'den devam

Göğüs Hastalıkları

Sıralama	İsim Soyisim	Üniversite	H İndeks	Atıf Sayısı
69	Nejat Akar	Ankara	39	6692
476	Salih Emri	Hacettepe	23	3999
604	Zeki Yıldırım	Gazi	22	1519
701	Nurettin Karaoğlanoğlu	Yıldırım Beyazıt	21	1419
800	Mehmet Ünlü	Afyon Kocatepe	20	1344
1213	Levent Kart	Fatih	17	1097
1354	Hasan Bayram	Gaziantep	16	1301
1670	Metin Akgün	Atatürk	15	796
1956	Atila Akkoclu	Dokuz Eylül	14	750
2050	Mehmet Polatlı	Adnan Menderes	14	634
2213	Sait Karakurt	Marmara	13	1104
2364	Arzu Mirici	Çanakkale Onsekiz Mart	13	627
2372	Murat Sezer	İstanbul	13	614
2805	Nese Dursunoglu	Pamukkale	12	534
3071	Haci Ahmet Bircan	Süleyman Demirel	12	359
3393	Fatma Sema Oymak	Erciyes	11	426
3955	Ömer Tamer Doan	Cumhuriyet	10	375
3980	Ozen Kacmaz Basoglu	Ege	10	360
4028	Ersin Günay	Afyon Kocatepe	10	342

Kesik kulak ve kuyruk köpeklerin kişiliğini de etkiliyor



Estetik operasyon geçirmiş Boxer

Yandaki iki fotoğraf, cerrahi müdahale ile kulağı ve kuyruğu kesilmiş bir Doberman ile doğal haline müdahale edilmemiş Doberman arasındaki farkı net bir şekilde gözler önüne seriyor. Eğer Dobermanlar doğdukları gibi bırakılsa ilk fotoğrafa benzer bir hayvan ortaya çıkar. Bugün Dobermanlar doğum sonrasında iki cerrahi operasyon geçiriyor; kuyrukları kesilip kısaltılıyor, kulaklarının sallanan parçaları alınıyor ve dik durmaları için sert tabakalara bağlanıyor.

Bazı ülkelerde cerrahi operasyonlar yasak

Bazı ülkelerde kozmetik amaçlı cerrahi operasyonlar kısıtlanıp yasaklansa da diğer ülkelerde bolca örneklerini görmekteyiz. Örneğin kozmetik kuyruk kısaltmak Avustralya'da ve Avrupa'nın çoğu yerinde yasak, ancak Kuzey Amerika'da işler biraz farklı. Amerikan Veteriner Hekimleri Birliği ve Kanada Veteriner Hekimleri Birliği bu uygulamalara karşı çıkışlarını şöyle gerekçelendiriyorlar: "Bu uygulamaların tıbbi gerekçesi yok, hayvanın yararına değil. Bunlar, ağrı ve sıkıntıya neden olur ayrıca her cerrahi uygulamada olduğu gibi bunlarda da anestezi, kan kaybı ve enfeksiyon riski mevcut." Buna karşın kısıtlamalar yok denecek kadar az. 2014 yılı itibarıyla sadece 2 eyalette, Maryland ve Pensilvanya, hayvanın yaşı ve anestezi tipine bağlı olarak kuyruk kısaltmaya karşı kısıtlamaya gidildi. Sadece 9 eyalet kulak kesmeyi kısıtladı.

Sosyal yaşantısı etkileniyor

Kulak kesme ve kuyruk kısaltmanın sağlık sorunlarına ek olarak köpeğin sosyal yaşantısını da olumsuz etkilediği biliniyor. Köpek-köpek iletişimde kuyrukların önemi gösteren çok sayıda araştırma mevcut. Charles Darwin de yukarı doğru olan bir kuyruğun aşağı doğru olan

Kuyrukları kesilen süs köpekleri, kulakları kalkık Dobermanlar... Yeni bir araştırma, köpeklerin algısına ve kişiliğine de etki ettiği yönünde bizi uyarıyor.

başka bir anlam ifade ettiğini dile getirmişti. Aynı şekilde köpekler uzun kuyrukları itaat etmeye daha meyilliler. Ya da kuyruğunu sağa doğru sallayan bir köpeğin sola doğru sallayan köpektan daha pozitif bir yaklaşıma sahip olduğu söylenebilir. Kısa bir kuyruk ise pek fazla bilgi vermiyor.

Kuyrukların iletişimdeki rolleriyle ilgili daha çok şey söylenebilir. Ancak bundan daha önemli olan, bu cerrahi uygulamaların köpeğin karakter ve davranışlarından bağımsız olarak onları algılayışımızı da değiştirmesi.

Amazon'un yapay zeka uygulaması MTürk -asıl adı "mechanical Türk" olan robot ismini 18.yyda yapılan aldatmacalı bir satranç mekanizmasından alıyor- yardımıyla yapılan bir deneyde kullanıcılara köpek fotoğrafları gösterilip sorular soruldu. Fotoğraflarda Doberman, Minyatür Schnauzer, Boksör (Boxer) ve Brüksel Griffonu köpek cinslerinin doğal halleri ve kulakları kesilip kuyrukları kısaltılmış hallerini içeren 2 farklı fotoğrafı gösterildi. Akarab oldukları söylendi ve niçin birbirlerinden farklı gördükleri soruldu.

Katılımcıların % 58'i "Bazı köpeklerin kulaklarına ve kuyruklarına doğduktan sonra cerrahi olarak müdahale edilmiş" diyerek doğru cevabı verdiler. Köpek sahipleri tabii ki doğru cevabı verenlerin çoğunu oluşturuyordu.

Diğer taraftan % 40'ı bu köpeklerin kulakları ve kuyruklarının doğal olduklarını bilmiyorlardı bile; köpeklerin genetik olarak kulakları kesik ve kuyrukları kısa olarak doğmuş olduklarını sanıyorlardı.

Doğallık tercih edilmeli mi?

Aslında bu uygulamalar sadece köpeğe etki etmekle kalmıyor, bizim köpeğin özelliklerini algılamamızı da de-

ğiştiriyor. Örneğin kozmetik operasyon geçirmiş köpekler daha saldırgan görünürken, doğal haline bırakılmış köpekler çok daha dost canlısı görünüyorlar.

Ancak araştırma- da kullanılan 4 köpek cinsine bakacak olursak, operasyon geçirip geçirmemeleri çekici olmalarını etkilemiyor. Boxer, Doberman ve Minyatür Schnauzer çekicilik bakımından operasyon geçirseler de geçirmeseler de aynılar. Aynısını Brüksel Griffonu'u için söylemek zor çünkü operasyon geçirmiş hali daha çekici geliyor insanlara.

Sonuç olarak, eğer insanların çoğu köpeklerin cerrahi operasyon geçirdiğini bilmiyor ve bu köpekleri doğal hallerinden daha çekici bulmuyorsa, neden hala ameliyatlara devam ediyor? 2008 yılında Amerikan Veteriner Hekimler Birliği ırkları tanımlayan standartlardan kozmetik müdahalenin çıkartılmasını önermişti. Ancak bu öneriye çok az sayıda insanın kulak verdiği görülüyor.

Furkan AVCI

Kaynak: <http://blogs.scientificamerican.com/dog-spies/tail-docking-and-ear-cropping-affect-dogs-and-not-just-physically/>



Kulakları ve kuyruğu kesilmiş Doberman

