

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

Türkiye'nin Haftalık Bilim, Teknoloji, Kültür ve Eleştirel Düşünce Dergisi 16 Eylül 2016 Sayı 25 Fiyatı 3.5 TL

'Tanrıya
şikâyet edilen ,
insanoğlunun
adaletsizliğidir'

Doğan Kuban

KAYGI: Toplumsal salgına doğru

**Mutlu çocuklar
yetiştirmenin
10 yolu**

**Yurttaş 'yoksul kişi başına düşen
milli gelir' ile yaşıyor**



‘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: 25 16 Eylül 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.

Varoluşun temelinde kaygı mı yatıyor?

Dergimizin bu sayısında kaygı konusu ön plana çıkıyor. Kaygı şüphesiz psikoloji ve psikiyatrinin temel araştırma, uğraş ve tedavi alanlarından biri. Bu anlamda kaygı, kişisel-bireysel bir özellik taşıyor. “Normal”, yani toplumdaki ortalama kabullere, “davranış”, “duygudurum” değerlerine göre, bu değerlerden bir “sapma” kabul edilebilir kaygı..

Şüphesiz, kaygının kişisel yönünün yanı sıra, toplumsal boyutunu düşünmemiz gerekir. Toplumsal durum, olaylar, gelişmeler hepimizde kaygıyı arttırır. Belki bu, bilimin tarif ettiği kaygıdan farklılaşabilir, ama derin toplumsal kaotik durumların birey ve toplulukların, argo deyimiyle biyolojilerini, “kimyalarını” bozduğu, değiştirdiği de bir gerçek. Böylece kaygı, beyinsel, hücresel bir konu; insan genetiğini, önemli ölçüde ‘hormon / salgı sistemini ilgilendiriyor.

“Mutlaka en kötüsü olur” mu?

İki önemli yazı, kaygının ne kadar bireysel olduğunu vurgu yapıyor. Bunlardan biri “Mutlaka en kötüsü olur” düşünce ve duygusu içinde yaşayarak genellikle en kötü senaryoyu yazan ve dünyaya böyle bakanlar. İkincisi ise insanların “yaşadıklarıyla başa çıkamayacaklarını sanmaları”. Uzmanlar hatta şunu öneriyor: “Kendinize asla istediğiniz gibi bir eş bulamayacağınızdan mı kaygı duyuyorsunuz? Üzüleceğinize yaşamın tadını çıkartmaya çalışın, insanlarla tanışmaya daha çok zaman ayırın ve kendinizi onun sizi bulacağına inandırın..”

Diğer bir yazı da “Neden bazılarımız kaygı ve güçlüklerle zor baş ediyor” sorusunu irdeliyor ve burada mutluluk hormon üretiminin azlığını saptıyor.. Peki ne yapmalı? Yazıyı okuyun.

Peki bu konunun, yazının başlığıyla ilgisi ne?

Bu bir öneri. Öyle düşünüyorum ki, kaygının çok daha temel, varoluşsal temelleri olabilir. Yaşam ölümle iç içe. Bireyin genetiği ise her koşulda hayatta kalmaya odaklı. Ama ölüm her yanda kol geziyor! Çevresel, bireysel, toplumsal ve bizim dışımızdaki binbir neden. Bu açıdan yaklaşıldığında varoluşun temelinde kaygı yatıyor bile denebilir. Ama bunun bir de karşıtı var: Kaygıyı hayatlarına yaklaştırmayan ve mutluluğu hep ön plana çeken insanlara -varsalar eğer- ne diyeceğiz?

Doğan Kuban, FETÖ darbe girişimine farklı bir yazıyla yaklaşıyor:

“İslam dünyasının tek cumhuriyetini, sömürülecek İslam pazarına **dahil etmek için yarım yüzyıllık bir beyin yıkama projesi gerçekleştirmişler. Bütün polis hikâyeleri ve Science-Fiction roman ve filmleri yanında Tür-**

kiye’de olan bitenler dünyanın en şeytani, korkulu maceraları olarak insanı sersem ediyor.”

Toplumun geçirdiği şok bu ülkede adalet, doğruluk ve insan sevgisi kavramlarının yeni-den ele alınmasını gerektirecek kadar ciddi di-yen Kuban, şu önemli saptamayı yapıyor:

“İnsanlar birbirlerine inanmazlar ama, Tanrıya inanırlar. Tarih ve edebiyat kitapları hükümdar ve yöneticilere sayısız adaletsizlik damgası yapıstırırlar. Tanrıya şikâyet edilen, insanoğlunun adaletsizliğidir.” Bir itirazımız olabilir mi?

Dünya ve zamanın neresindeyiz?

Prof. Dr. Halil İbrahim Ülker “Türk Toplumu Zamanın ve Dünyanın Neresinde?” yazısında soruyor: Geleneksel olarak bu toplumdaki filozof yetişmez, sanat destek görmez, bilim adamı horlanır. Ama kamu politikalarını neden düzeltiyoruz? Yargıyı, uluslararası ilişkileri, eğitimi, göçü, yönetim biçimini v.d., neden yerli yerine oturtamıyoruz?

Raif Bakova ise çok önemli bir ekonomik durum saptaması yapıyor: Türkiye’de” Yurttaş “yoksul kişi başına milli gelir” ile yaşıyor. Ayrıntılar yazısında.

Bozkurt Güvenç, Rasputin bağlamında “şeytani” sorguluyor: “Şeytan insanlara benziyorsa; insanlar da şeytana benzer. Alan olmasa sah-te parayı kim basar, Bu açıdan bakınca, Şeytan’dan çok şeytana benzeyen insan var dünya-mızda.”..

Müfit Akyos Artvin’in kısa bir süre sonra baraj suları altında kalacak olan Yusufeli köyüne bakıyor. Buradan yola çıkarak, iktidarın tarımsal ürünlere değer kazandırma projelerini ele alıyor. Düşündüren bir yazı.

Tartışma sayfasında Candan Gökçeoğlu üniversitelerde akademik “yükseltmelerde sayısal sistemin zararları ve özgün sonuç arama” yazısıyla ilginç önerilerde bulunuyor.

Bilim ve beslenme sürekli köşemizi okuyor musunuz? Orada her hafta çok ilginç konular var. Bilimin beslenme ile ilgili son araştırmalarından çıkarılan sonuçları izlemektesiniz.

Son bilimsel araştırmaları konu alan haberler, teknoloji vitrini, bilmece bulmaca ve diğer sayfalarımızla dolu HBT dergimizi artık size e-ma-net ediyoruz.

Gelecek Cuma daha dolu bir HBT’de buluşmak dileklerimizle,
Sevgiyle kalın.

Orhan Bursalı



“Uzay Yolu: Sonsuzluk” filmi üzerine sorular ve yanıtlar...

Uzay Yolu muhabirimiz Cem Say, serinin (şimdilik) son bölümü “Star Trek Beyond” (Uzay Yolu: Sonsuzluk) Türk sinemalarında gösterime girer girmez 3B gözlüğünü çekmecesinden aldı ve ilk seansta filmi sizler için izledi.

Bu filmi serinin diğer 12 sinema filminden farklı kılan nedir?

Gençlik ve aksiyon! Serinin ilk altı filmi, orijinal TV dizisinin elbette ki giderek yaşlanan aktörlerini merkeze alarak çekilmişti. Sonraki dört film bir sonraki asırda geçiyordu ama yeni kaptanı oynayan aktör daha işe başlarken 54 yaşındaydı. Son üç filmde izlediğimiz mürettebat ise o kadar genç ki kaptanı canlandıran Chris Pine halen 36, ekibin en yaşlısı İskoç çarkıbaşı Scotty'yi oynayan harika aktör ve senarist **Simon Pegg** ise topu topu 46 yaşında.

Filmin yönetmeni **Justin Lin** daha önce “Hızlı ve Öfkeli” serisinden bir sürü filme imza attığından bu bölümün aksiyon dozunun yüksek olacağını tahmin ediyorduk, öyle de oldu. Üstelik sadece uzay savaşları değil, tonla kavga sahnesi ve Kaptan Kirk'ün motosikletle uçması da cabası. Hepsisi de fonda yine son üç filmin yapımcısı **J. J. Abrams**'ın hayranı olduğu Beastie Boys'un kulakları sağır eden “Sabotage” şarkısı eşliğinde.

Hepsi bu mu, çatlama patlamadan mı ibaret?

Olur mu hiç! Bu bir Uzay Yolu filmi sonuçta. Gişe kuralları nedeniyle sinema filmlerinde TV dizisindeki kadar derin konulara girilemeye de burada da kuşkusuz meraklı izleyici için nice incelikler bulunmakta. İlk 10 filminkinden farklı, paralel bir evrende geçen son Abrams bölümlerinde hep yapıldığı gibi, orijinal aktörlerin oynadığı filmlerin öykülerine ilginç göndermeler var.

Albay Kirk yıllar süren uzay seferinden sıkılmış, tayinini istiyor. Dostu Spak, orijinal evrenle bu filmleri bağlayan “ihtiyar Spak”ın öldüğünü haber alıp kendine yeni bir yol çizmeyi planlıyor. (Film geçen

yıl ölen orijinal Spak aktörü **Leonard Nimoy** şahsında tüm eski ekibe bir saygı duruşu yapıyor bu vesileyle.) Bunlar serinin ilk filmlerinde Spak'ın Yıldızfilosu'ndan ayrılıp memleketine gitmesi, Kirk'ün doğum gününde yaşlılığı düşünmesi vb. sahnelere paralel gidiyor.

Ama filmin esas meselesi Uzay Yolu'nun öyküsüne çerçeve oluşturan Birleşik Gezegenler Federasyonu'nun iyi bir fikir olup olmadığı. Filmin vampir benzeri kötü adamı Federasyon'dan nefret ediyor (sebebi filmde saklı) ve iş onun mu, yoksa 50 yıldır subaylarının serüvenlerini izlemeye doyamadığımız bu cennet benzeri devletin ilkelerini savunanların mı haklı olduğunda düğümleniyor.

Uzay Yolu 1960'larda güncel toplumsal sorunlar hakkındaki mesajlarıyla dikkati çekmişti. Bu gelenek sürüyor mu?

Evet. Aslında dizinin o gözle seyredilmesi her bölümün çekim tarihinde ABD'li liberallerin neleleri dert ettiklerini anlamak için yeterli. Bu kez de eşcinsel evliliği konusuna değinilmiş ve geminin dümencisi Sulu'nun bir kocası olduğu ima edilmiş. Bu filmde birkaç saniyede geçen, merkezi önemi olmayan bir sahne. İşin ilginç, buna en büyük tepkinin orijinal dizide Sulu'yu canlandıran eşcinsel aktör George Takei'den gelmesi oldu. Takei “yahu tamam, ben öyleyim, ama Sulu eşcinsel değildi ki!” demiş.

Uzay Yolu devam edecek mi?

Elbette. Ocak ayında ABD'de yeni TV dizisi başlıyor. Yine o paralel evrende geçecek yeni sinema filmi için de kollar sıvanmış. O zamana dek eski bölümlerin tümünün İnternet üzerinden çok az bir ücret karşılığı izlenebileceğini de hatırlatayım.



Kalkerli algler, filigran sanat eserlerini nasıl üretiyorlar?

Midyeler, kalkerli algler, denizkestaneleri ve denizyıldızları doğanın müthiş nano yapı ustaları olarak kabul edilir. Bu canlılar sadece kalker, protein ve şekerle mükemmel biçimlendirilmiş minik yapılar üretiyorlar.

Alman bilim insanları şimdi kalkerli algin filigran yapılarını nasıl ürettiğini açıklayan önemli bir mekanizma keşfettiler.

Kalkerli alglerin en ağır örnekleri milyarda bir gramdan bile daha hafif olmasına rağmen bu tekhücreliler her yıl dünyada genelinde beş yüz milyon ton hacminde kalsiyum karbonat üretirler. Ve birkaç nanometre büyüklüğündeki kalsit kristalleri biçimindeki kalkerle mimari yapılar yaratıyorlar.

Araştırmacılar kristalleri kullandıkları yerde oluşmasını sağlayan biyokimyasal bir mekanizma keşfetmişler. Ekip bilimsel adı *Pleurochrysis carterae* olan kalkerli algini incelemiş. Bu alg adını üzerindeki kalkerli pullardan (kokolit) alan kokolitoforitler

(coccolithophorids) grubuna dahildir. Bu minik kalkerli pullar her şeyden önce selüloz liflerinden oluşan bir tabana sahiptir ve bu taban tıpkı bir tart tabanı gibi bir kenarla çevrilidir.

Sadece bu kenarda dönüşümlü olarak iki farklı kalsit kristal biçimleri sıralanmış.

Kokolitler, hücrenin içinde, zarla kaplanmış bir alan olan özel bir kese içinde oluşuyor. Olgunlaşmış kokolitler hücreden atılıyor ve her alg hücrelerini çevreleyen kokolit tabakasıyla birleştirilmekte. İşte bu özel zar alanındaki düzenli yapının ne şekilde oluştuğu şimdiye dek pek bilinmiyordu.

Son deneylerden anlaşıldığı üzere kalker kristalleri sadece kokolitlerin kenarlarında oluşabilmesi için devreye negatif yüklü çözünür çoklu şekerler (polisakkaritler) devreye giriyor. Fakat bunlar taban kenarına kalsiyum karbonat değil sadece pozitif yüklü kalsiyumu taşıyor ve kalsiyumla birlikte minik topaklar olarak yerleşiyorlar. Buna göre proteinlerin, konumlanmada katkıları bulunmuyor.

Gerçi daha önceki incelemelerden kalsiyum karbonatın kristalleşmesinde, çözünür içeriklerin karıştığı anlaşılmıştı ancak çoklu şekerlerin ve proteinlerin hangi rolleri oynadığı bilinmiyordu. Araştırmacılar ayrıca bu sürecin yalnızca kalsiyumla işlediğini ve magnezyum veya sodyum gibi metal iyonlarının çoklu şekeri gelişigüzel dağıttıklarını ya da taban kenarına aktarmadıklarını da tespit etmişler. Anlaşıldığı üzere bu bilgiler sadece *P. carterae* için değil kalker işleyen tüm organizmalar için önemli. Ve bu bilgilerin teknik alanda da yararlı olabileceği düşünülüyor. Mesela malzeme bilimcilerine nanoteknoloji için minik yapılar üretmede yardımcı olabilir diyor araştırmacılar.

Nilgün Özbaşaran Dede

Kaynak: <http://science.sciencemag.org/content/353/6299/590>



Tüketici elektroniğinde en yeniler

Yeni nesil buzdolabı Family Hub

Samsung tarafından üretilen Family Hub buzdolabı, iç kısmını gösteren üç adet kamerası ile kullanıcılara alışveriş listesi hazırlıyor ve aynı zamanda ürünlerin tazeliğine dair uyarılar iletiyor. Böylece kullanıcılar, akıllı telefonları ile buzdolaplarının içini her an her yerden görebiliyor. Tüketiciler, aynı zamanda Çevrimiçi Alışveriş yoluyla evlerinin konforunda yiyecek-içecek alışverişlerini kolayca yapabiliyor. Family Hub buzdolabının kapısında ise ailenin interaktif ekranı olarak çalışan 21,5 inç dokunmatik bir ekran bulunuyor. Samsung Smart Home uygulaması aracılığıyla aile üyeleri, her yerden gerçek zamanlı olarak fotoğraflar ve notlar paylaşabiliyor. Bununla birlikte Yerleşik Hoparlörü aracılığıyla oynatmak üzere TV yansıtma ve müzik yayını için seçenekler sunuyor.



Akıllı ev deneyimleri yaşıtan yeni teknolojik ürünlerden enerji verimliliğine...Nesnelerin interneti ile yaşamları kolaylaştıran yenilikçi çözümlere...Günümüz teknolojilerinin birbiri ile yarıştığı, yakın geleceğin teknolojilerinin ise şimdiden hayal

gücünü zorladığı..Berlin'de her yıl Eylül ayı başında düzenlenen ve Avrupa'nın en büyük tüketici elektroniği fuarı olan IFA 2016 sona erdi ancak yansımaları hâlâ sürüyor

Yeni nesil kulaklıklar ile "dinlemekten hissetmeye"

Sony, yıllar içinde geliştirdiği analog ve dijital teknolojilerin bileşimini temsil eden yeni "Signature Serisi" amiral gemisi yelpazesini IFA 'da tanıttı. Yüksek Çözünürlüklü Ses özellikli ("Hi-Res") ürünler serisi, MDR-Z1R stereo kulaklık, iki yeni WM1 serisi Walkman® modeli (NW-WM1Z ve NW-WM1A) ve TA-ZH1ES kulaklık amplifikatöründen oluşuyor. Sony, Signature Serisi'nin tasarımında alışılmadık bir yaklaşım benimsedi. Signature Serisi, orkestraların görkemli tınlarından canlı bir konserin coşkun tutkusuna kadar sanatçıların şarkılara kattığı duyguları ve ruhu olduğu gibi aktarıyor. Yeni seri, sesin önünde yepyeni bir dünya açarak kulaklık deneyimini "dinlemekten hissetmeye" taşıyor. Ayrıca fuarda Sony gürültü engelleme yeteneğine sahip olan ve etrafta ne kadar gürültülü olursa olsun, yüksek kaliteli müziğin tadını çıkarmaya imkân veren MDR-1000X gürültü engelleme özellikli Hi-Res kablosuz stereo kulaklığını da tanıttı.



Yeni modüler akıllı telefon Moto Z Play



Lenovo tarafından IFA'da tanıtılan Moto Z Play, ince ve hafif tasarımı, sağlam alüminyum kasası ve 50 saate varan batarya ömrüyle öne çıkıyor. TurboPower özelliği sayesinde de 15 dakikalık bir şarjla 9 saate

varan kullanım sağlıyor.Moto Z Play'in 2.0 GHz octa-core işlemcisi, 5.5" inç 1080p HD Super AMOLED ekranı ve 3GB belleği ile oyun oynamak ve video izlemek çok keyifli bir hal alıyor. Moto Z Play'in daha yüksek performanslı çoklu görev özelliği sayesinde daha hızlı bir akıllı telefon deneyimi yaşıyor.

Moto Z Play sahip olduğu 16 MP laser auto focus kamerasıyla gece&gündüz keskin fotoğraflar çekerken, geniş açılı ve LED flaşlı ön kamerası da mükemmel selfie pozlar çekmenizi sağlıyor. Ayrıca telefonla opsiyonel olarak sunulan 'Moto Mods' özelliği ile telefonunuza hoparlör, projektör ve kamera gibi aksesuarlar ekleyerek istediğiniz cihaza dönüştürebiliyorsunuz. Hasselblad True Zoom, 10x Optik Zoom ve Xenon flash özelliği sayesinde her zaman, her yerde en mükemmel görüntüleri yakalamanızı sağlıyor.

Üçlü görüntü algılayan yeni akıllı telefonlar

Sony Mobile, IFA'da Xperia X serisi akıllı telefonlarına iki yeni model daha eklediğini duyurdu.Xperia XZ ve X Compact modellerinde, iki yardımcı sensör daha ekleniyor ve Sony'nin üçlü görüntü algılama teknolojisi ortaya çıkıyor. Bu teknoloji,



hareket halinde ve neredeyse her durumda göz dolduran fotoğraflar çekmenizi sağlıyor.

Ayrıca Xperia XZ ve X Compact'ta, pili korumak amacıyla uyumlu çalışan ve pil ömrünü iki katına çıkaran Qnovo Adaptive Charging7 ile tamamlanmış Battery Care® özelliği yer alıyor. Qnovo Adaptive Charging, pil ömrünü kısaltacak herhangi bir zararı önleme amacıyla şarj akımını izleyerek gerekli ayarlamaları yapıyor. Battery Care ise, öğrenilmiş alışkanlıkları temel alarak şarj sürecini kontrol ediyor ve şarj düzeyi %90'a geldiğinde, şarj etmeyi durduruyor, aşırı şarjı önleyerek tam ihtiyaç duyulan andan önce şarj etme işlemini sonlandırıyor. Akıllı Temizleyici, kullanım alışkanlıklarını öğrenerek, belirli uygulamaların ön belleklerini siliyor ve cihaz performansını otomatik olarak en üst düzeye çıkarıyor.

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

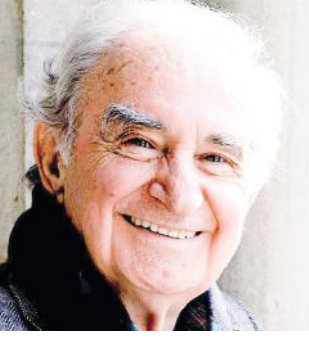
İşte geleceğin mutfak asistanı sosyal robot Mykie

BSH'nin geliştirdiği akıllı mutfak asistanı Mykie'yi IFA 2016'da büyük ilgi gördü. Mykie tüketicilerin gündelik hayatı organize etmeyi kolaylaştırmak için çeşitli hizmetler sunan ve onlar için ev aletlerini yöneten, öğrenme kabiliyeti-

ne sahip dijital bir yardımcı. Akıllı asistan, ses tanıma yoluyla kullanıcının sesine karşılık veriyor. Mykie dinliyor, soruları cevaplıyor ve sözlü talimatları yerine getiriyor. Mutfaktaki ev aletleriyle bağlantılı olduğu için kullanıcı bunu tüm fonksiyonları kontrol etmek için kolaylıkla kullanabiliyor. Ayrıca Mykie, gündelik hayatı organize etmeyi kolaylaştırmak için çok çeşitli cazip hizmetler de sunuyor.Mykie baş hareketleriyle, farklı ışık sinyalleriyle ve karakteristik yüzüyle çok çeşitli duyguları sergileyebiliyor. Mykie buzdolabının içinde ne olduğunu veya kekin ne kadar süre daha fırında pişmesi gerektiğini kullanıcının ses komutlarından anında öğrenebiliyor.



DOĞAN KUBAN



ADALET, DİN VE TARİH

Tanrıya şikâyet edilen, insanoğlunun adaletsizliğidir

Cumhuriyetin başında doğan kuşağın üyelerinden biri olarak Türkiye Cumhuriyeti'nin bütün tarihini yaşadım. Bugün yaşadıklarımın hiç şikâyet etmiyorum. Alman, Rus, İngiliz, Amerikalı, Fransız, İtalyan olmaktan memnunum. Atatürk ölünceye kadar ortaokulu Anadolu kentlerinde ve Ankara'da okudum. İslam dünyasının ilk çağdaş devrimini yapan ülkenin vatandaşı olmakla övünüyorum. Bugünün insanlarına tuhaf gelse de, bir ev sahibi olamadan yaşamış bir subay ailesinin çocuğu olarak da, kendimi fakir toplumun bir öz temsilcisi olarak görüyorum ve kırsal Anadolu'yu özliyorum.

Benim gibi düşünenler çok kalmamış olabilir. Fakat bu düşünce ve tutumun Türkiye'nin tek gelecek kalıbı olduğunu düşündüğüm çağdaşlaşmanın temelini oluşturduğuna kesinlikle inanıyorum.

Bugün ülkeyi **sarsan bir inançsızlık, genç kuşakları ülkeden kaçmaya teşvik eden bir umutsuzluk ortamında yaşıyoruz**. Bu, dünyayı saran karamsarlığın bize yansımasıdır. Türkiye'nin bunu atlattığı zorunlu. Hiçbir ülke yabancı göçmenlere buyur demiyor. Yaşadığımız günleri Kurtuluş Savaşı için Anadolu'ya geçen vatanseverler gibi, **soğukkanlılıkla analiz etmemiz** gerek.

Yasaklar dünyasından bugüne

Yozlaşmış, içi boşalmış yorumlarla dolu bile olsa, Türkiye Müslüman bir toplumdur. Bizim camilerimiz, bayramlarımız, ramazanımız, orucumuz ve namazımız var. Bizim yaşamızda olanlar kafesli ahşap evlerin sıralandığı taş döşeli, kaldırımsız, otomobilsiz kentlerde büyüdüler. Çarşafli anneannelerimiz, fotoğrafa sırtını dönen köylülerimiz vardı. Ellerinin uzantısı, gavur işi, içi şeytan dolu telefonları, sürekli selfi çeken mini etekli genç kızların anneannelerinin anneleri için dünya bir yasaklar dünyasıydı.

Biz dünyaya açılmamış, cahil ve tutucu, kırsal bir toplumda yetiştik. Bu özellikler değişik görüntülerle bütün İslam dünyasının özellikleriydi. Günümüzde de İslam dünyasının yarısında aynı özellikleri taşıyan toplumlar var.

Bu herkesin bildiğini sandığı geçmişini yeniden yaşamayacağız. Fakat incelemek gerek. Çünkü köyler ve kasabalardan son yarım yüzyılda kentlere göç eden halk, eskiye daha yakın o ortamlarda ve kültür düzeyinde yetiştirdi.

Bugün bambaşka koşullarda yaşayan 50-60 yaşında kırsal kökenli halk benim çocukluğumda yaşadığım ortamın nerede ise okuma yazma bilmeyen daha cahil sınıflarının çocuklarıdır. Anadolu'dan İstanbul'a ya da büyük kentlere göç eden halk 1939-1959 arasında çocuklarını ilkokuldan sonra, okula göndermeğe istekli değildi. Harp içinde bu zaten olanaksızdı.

Her işi yaparım!

Menderes rejimi Amerika ile özel bir eğitim anlaşması hazırlamıştı. O çocuklar, özellikle 1980'den sonra kente göçtüler. Kentler, ilkokul mezunlarının çoğu için cahil işçi pazarları oldu. Sanayi olmadığı için bunlardan işçi proletar değil, 'her işi yaparım!' diyen inşaat işçisi yetiştirdi.

Nüfusu büyük bir hızla artan ülkede okuma yazma düzeyi, **imza atmayı okuma yazma bilme sanan** düzeyden ilkokul düzeyine yükseltti. Okuyanların sayısı arttı. Fakat eğitimin ortalama düzeyi kentlinin yetişmesini sağlamadı. Son darbeden sonra FETÖ örgütlenmesinin toplumu din motifleri ve tarikat örgütlemesi bağlamında dilimizi yutturacak hurafelerle doldurduğunu öğrendik. İslam dünyasının tek **cumhuriyetini, sömürülecek** İslam pazarına dahil etmek için **yarım yüzyıllık bir beyin yıkama projesi gerçekleştirmişler**.

Bütün polis hikâyeleri ve Science-Fiction roman ve filmleri yanında Türkiye'de olan bitenler **dünyanın en şeytani, korkulu maceraları** olarak insanı sersem ediyor.

Saf bir hayalperest olarak yaşadım

Sayın okuyucular, bütün bu süreç boyunca saf bir hayalperest olarak yaşamışım. Şimdi bu programı uygulayan alt yapının hazırlanmasını, ülkeyi parçalamaya yönelmiş **uluslararası bir komplo hazırlayıcılar** olarak görüyorum.

Fakat buna aldanan, ya da katılan toplum kesimi hangi çağdan kaldı? Bunlar 10-12. yüzyılların Abbasi dönemi halkının çok gerisinde bir donmuş toplum kesimi. Orgeneral-den, imam hatibe, garip tavırlı cahil şeyhlere biat eden, dondurulmuş beyinler nasıl yetiştirdi?

Yanıtlanması gereken soru şu: Bu duruma sokulabilen cahil ve ilkel toplumun üyeleri, ülkeyi parçalayacak bu denli ayrıntılı bir planı tasarlayabilir mi? Toplumun örgütlenmiş bölümünün on binlercesinin devlet örgütünden kopmasının dünyada başka eşi var mı?

Canlı bombayı devletin içine kim yerleştirmiş?

Toplumun geçirdiği şok bu ülkede **adalet, doğruluk ve insan sevgisi kavramlarının yeniden ele alınmasını gerektirecek** kadar ciddi. Bu kavramlar toplumun yaşayabilmesi için 'Sırat-ı Müstakim' (**Doğru Yol**), yani bizde bir zamanlar bir partiye ad olarak verilen bir İslami toplum ilkesine bağlanabilir. Bu, Tanrının yüksek ve her zaman doğru varlığından güç alan bir ilkedir. İslam toplumlarında adalet ve doğruluk buna dayanır. Tanrı doğruya hakkını verir. Rahman ve rahimdir.

Tanrıya adaletsizlikleri şikâyet

İnsanlar birbirlerine inanmazlar ama, Tanrıya inanırlar. Tarih ve edebiyat kitapları hükümdar ve yöneticilere sayısız adaletsizlik damgası yapıştırırlar. Tanrıya şikâyet edilen, insanoğlunun adaletsizliğidir.

Tevfik Fikret'i okuyun! Kimi şikâyet ediyor? Kızıl Sultan Abdülhamid'i. FETÖ örgütlenmesi yanında Abdülhamit çocuk oyuncağı gibi kalır.

Dünya adil olsaydı kimse Tan-

rının adaletine sığınmazdı. Bütün bunlara kurban olan on binlerce insan, şehit olan, öldürülen, yaralanan, evinden, işinden olan, sevdiklerinden koparılan bu toplum adaletsiz, cani insanların kimliğini biliyor mu? Yeterince bilinçli mi?

Bu durumun toplumda açtığı derin yaralar bugünden yarına iyileşir mi? Bu sadece bir insan listesine mi indirgenecek? Bu kadar büyük kötülük, adaletsizlik çekilen acılar ve korkuların nedenleri doğru sorgulanıyor mu? En basit bir polise hikâyenin birkaç farklı motifi vardır.

Evrensel hastalık: Daha çok kazanç tutkusu

Bunun arkasında evrensel bir insanlık hastalığı olan daha çok kazanç tutkusu olduğunu düşündünüz mü? **Kapitalizm uzun zaman kendini bugünkü kuşaklara komünist düşmanı olarak tanıttı. Bugün herkes kapitalist, ama dünyanın pis işleri azalmadı.**

Son günlerde Panama'da kirli çamaşırların öyküleri dünyayı tuttu. Türk medyasının ünlü adları da listelerde.

FETÖ ile Panama arasında bir ilişki var mı acaba? FETÖ'nün örgütlenme olayının arkasında sınav kazanmaktan mevki ve unvan kazanmaya, rahat yaşamaktan, zengin olmaya pek çok yeryüzü cenneti hediyesi vardı.

Bu dağıtımda hak ve adalet olmadığı açık. Zaten darbe yapmayı düşünenler ve insan öldürenlerin adil olduğunu söyleyemeyiz. Şiddetle adalet yan yana hiç olmamış. Türkiye'de şiddet var, adaletin demokratik niteliği yok. Bunu bütün dünya biliyor. Şiddet, acımasızlık ve adaletsizliği, Batıdan öğrendik. Dünya savaşlarından, kovboylardan, gangsterlerden, öğrendik. **Janus kafalı uygarlığın bir yüzü kapitalizm diğer yüzü şiddettir.** Sovyet Rusya ayaktaiken dünyayı komünist tehlikesi ile korkuttular.

Bugün gerçek ortaya çıktı. Komünist Çin ülke içinde komünist, dışında kapitalisttir. Bugün Türkiye'de hala kullanılan komünist suçlaması içi boş bir değerlendirmedir. Komünizmin arkasında güç yok. Dünyanın sorunu demokrasi de değildir. Amerika en zorba diktatörlerle işbirliği yapıyor.

Onun için dünyanın fakir ve cahil milyarları, adaleti Tanrı'da arıyorlar.



Ekonomik Büyümenin Sonu mu?

Eğer küçülmeye, zayıflamaya başlarsa telaşa kapılırsınız. Onu hep büyüyen haliyle istersiniz. Ülkelerin ekonomik faaliyetlerinin ölçümlendiği gayri safi yurtiçi hasıla diye de tanımlanan GSYH'den bahsediyoruz. Bir ülke sınırları içerisinde belli bir zaman içinde, üretilen tüm nihai mal ve hizmetlerin para birimi cinsinden değeridir GSYH. Bir ülkenin ekonomisinin erkeklığı diye de adlandırabilirsiniz. Ekonomik büyüme aynı zamanda bir saplantıdır da...Daha büyük bir pasta, bölüşülecek daha çok dilim anlamına gelir. Bir kısır döngü değil mi aynı zamanda?

Ekonomik büyümenin de doğal sınırlarının olduğu fikri ilk kez kamuoyunu dikkatine 1972 yılında geldi. Bir düşünce kuruluşu olan Roma Klübü tarafından yayınlanan 'Büyümenin Sınırları' adlı raporla... Rapor, dünya ekonomilerinin eninde sonunda gezegenin sağlayabileceğinden çok daha fazla kaynak kullanmayı talep edeceğini söylüyordu. Öyle de oldu.

Oxford Üniversitesi'ndren çevrebilim ekonomisti **Cameron Hepburn** ise 'herşey bu kadar basit değil ne yazık ki' diyor ve hali hazırdaki kaynakların kimisinin ömrünün 40-50 yıl ile sınırlı olduğunu belirtiyor. Bir doğal kaynağın da bir bedeli var, onun çok fazla kullanırsanız fiyatı artar. Ekonomik hızımız ise bu kaynaklara alternatifler bulmaya bizi yönlendiriyor.

Sürdürülebilir büyümenin anahtarı ile inovasyon, yani yenilikçilik. Illinois'de Northwestern Üniversitesi'nden **Robert Gordon** ise inovasyonun da sonu olan bir kaynak olduğunu vurguluyor. Aynı zamanda Amerikan Büyümesini Yüksekliği ve Düşüşü adlı kitabın da yazarı olan Gordon "sanayi devriminin ilk sancıları ortaya çıkmaya başladığında ekonomik büyüme ardışık teknolojik devrimlerle ileriye doğru itilmişti: Buhar gücü, elektrik ve içten yanmalı motor. Ardından da dijital devrim. Ancak günümüzde bir sonraki sıçramanın nereden geleceğini öngörebilmek pek mümkün değil" diyor. Bu, batı ekonomilerinde 1970'lerden başlayarak süregelen büyüme hızının düşüşünü de açıklayabilir. Hepburn'e göre göre bu biraz haksız bir görüş. "Ben insanlığın ileriye yönelik hedef ve hayallerinin sonuna gelindiğine inanmıyorum" diyor. "Bir ülke sınırları içerisinde belli bir zaman içinde, üretilen tüm nihai mal ve hizmetlerin para birimi cinsinden değeri olarak tanımladığımız GSYH toplumların ekonomik gücünü ölçümleyebilmenin doğru yolu değil" diye de ekliyor. Hepburn inovasyona dayalı geliştirilen çözümlere de dikkat çekiyor. Örneğin maliyeti giderek düşen güneş enerjisi.

Peki, ekonomik büyümesi olmayan bir dünya o kadar da kötü mü? Buna gelenek yanıt "tabii ki kötü" olacaktır. "Sıfır büyüme beraberinde siyasi kutuplaşmaları da getirir" diyor Gordon: Okulları ve hastaneleri finanse etmek için daha az para, zengin ile yoksul arasındaki uçurumun daha da derinleşmesi...2008 finansal krizi bize neler olabileceğinin biraz sinyallerini verdi. Hatta aşırı karamsarlar, 1930'larda sıfır büyüme ile başlayan ve bir dünya savaşına kadar giden süreçle paralellikler kurmaya kalktılar.

İngiltere'de Surrey Üniversitesi'nden, "Büyüme Olmadan Refah" kitabının yazarı **Tim Jackson** ise bu kadar karamsar değil. Öncelikle üretim ve tüketimimiz bu kadar tıkabasa olmak zorunda değil diyor: Paylaşım ekonomisi, yeniden inşa yerine bakım ve onarıma daha ağırlık verme, kültürel faaliyetlere daha çok zaman ayırma... Tüm bunlar bir yandan değer artırırken bir yandan da daha fazla tüketimi körüklemeyen toplumsal birleştirici rolü olan unsurlar...

Belki ütöpik gelebilir ama yeni bir ekonomik düşünce biçimine bu dünyanın şiddetle ihtiyacı var. Üstelik bu bahsettiklerimizin hiçbir i imkansız değil.

NewScientist'ten derleyen Özlem Yüzak

Gelecek sayıda: Buzun sonu

Mideye botoks enjekte ederek kilo vermek mümkün mü?



Günümüzde kozmetik amaçlar başta olmak üzere Botoks'un birçok kullanım alanı mevcut. Ancak doktorlar bunlara bir yenisinin eklenip eklenmeyeceğini merak ediyorlar.

Yapılan yeni bir araştırmada obez kişilerin kilo vermesinde Botoks'un faydalı olduğu görüldü. Tedavi genel olarak midedeki açlık ve tokluk hissini kontrol eden sinirin engellenmesi esasına dayanıyor.

Norveç'te yapılan çalışmada vücut kitle endeksi (VKİ) 35 ile 44 arasında değişen 20 obez insanın midesine Botoks enjekte edildi. Araştırmacılar midenin içini görmeye yarayan endoskop adı verilen aletle midenin alt kısımlarına Botoks enjekte ettiler. Hastalar ilk enjeksiyonu takiben her 6 ayda 1 defa Botoks uygulaması aldılar.

1 yıl sonra (hastalar 2 enjeksiyon aldıktan sonra) hastaların %70'i fazla kilolarının ortalama %17'sini vererek zayıflamışlardı. 18 ay sonra (3 enjeksiyondan sonra) %75'i fazla kilolarının ortalama %28'ini vererek zayıflamışlardı. (Fazla kilo derken olması gereken beden ağırlığından fazla olan kilolar kast ediliyor veya VKİ'nin 25 olması gereken değer)

Uzmanlar yaptıkları çalışmanın küçük bir grup üzerinde olduğunu, ileride yapılacak geniş ölçekli araştırmalarla verilerin doğrulanması gerektiğini söylüyorlar. Ancak bu şekilde tedavi gelecekteki obezite tedavileri başlığı altında kendine yer edinebilir.

Yeni bir araştırma

Önceki birkaç çalışma da Botoks'un kilo vermedeki etkinliğini test etmişti fakat çoğu faydasız olduğunu tespit etmişti. Ancak bu çalışmalar hastaları sadece birkaç ay takip ediyordu, yeni araştırmada ise hastalar 1 yıldan uzun süreli takip edildi.

Ayrıca önceki çalışmalarda araştırmacı-

lar Botoks'un mide kaslarını gevşeterek midenin boşalma süresini uzatmanın zayıflamaya etkili olacağını ön görmüşlerdi. Yeni araştırma ise farklı bir teori üzerine kurulu. "**Mideden beyne açlık-tokluk sinyali gönderen vagus sinirinin Botoks ile engellenmesi acaba zayıflamaya yardım eder mi**" araştırmacıların aklında ki temel soruydu.

Araştırmacılar daha önce yaptıkları hayvan deneylerinde sıçanların vagus sinirlerini Botoks ile engellediler ve sıçanların daha az yiyip kilo verdiklerini gördüler. Ayrıca vagus siniri kesilmiş olan diğer sıçanlara Botoks uygulandığında sıçanların kilo vermediği görüldü. Böylece araştırmacılar vagus sinirini Botoks ile engellenen insanların da kilo vermede etkili olabileceğini öne sürdüler.

Uzmanlar sinirin engellendiği bu yöntemin oldukça yeni ve güvenli olduğunu vurguluyorlar. Katılımcılar bu ve bundan önceki çalışmalarda herhangi bir ciddi yan etkiyle karşılaşmadılar. Ayrıca bu yöntem 15 dakikalık çok kısa ve pratik bir uygulamaya sahip.

Ancak Botoks üreticisi Allergan'a göre Botoks nadir de olsa kas güçsüzlüğü, çift görme, nefes alma güçlüğü gibi ciddi yan etkilere sahip. Ayrıca enjeksiyon alanından vücudun diğer bölgelerine sıçraması da eğer Botoks önerildiği gibi uygulanmadıysa gerçekleşebiliyor.

Derleyen: Furkan Avcı

Kaynak: <http://www.livescience.com/54892-Botox-weight-loss.html>



MORHIPO.COM GENEL MÜDÜRÜ ŞULE ARDİTTİ:

All-line ile müşterilerimizin yanındayız

Boyner Grup'un e-ticaret girişimi olarak 2011 yılında kurulan Morhipo.com Türkiye'de çok markalı 'online' mağazacılıktan, çok markalı "all-line" mağazacılığa geçişe liderlik eden bir şirket. Avrupa'da 2015 yılının en hızlı büyüyen e-ticaret şirketi olan Morhipo.com'u Genel Müdür Şule Arditti ile konuştuk..

Morhipo'yu diğer e-ticaret sitelerinden ayıran özellikler nelerdir?

Aslında "müşterilerimizin ihtiyaçları ve hayalleri" diyebiliriz. Morhipo.com olarak biz öncelikle müşterilerimizi mutlu etmek için farklı çözümlere odaklanıyoruz. "Tıkla-Gel", "Kapıda Nakit Ödeme", "Tek Sepet", "Hızlı Teslimat", "Mobil Site", "iOS ve Android Uygulamaları", "Responsive Tasarım" gibi hizmet ve uygulamalarımızla daha kolay ve mutlu bir deneyim yaşatmak adına çalışıyoruz. Türkiye'de omnichannel tecrübesini ilk yaşatan e-ticaret sitesi biziz. Online ya da offline değil, "All-Line"la müşterilerimizin yanındayız.

Ayrıca Türkiye'de ilk defa sezon ve özel indirim bölümünü birlikte sunan site olduk. Türkiye'nin moda dünyasına yön veren online mağazası Morhipo.com olarak sunduğumuz trend ürünler ile modayı şekillendiriyoruz. Her zevke ve bütçeye uygun zengin marka ve ürün çeşitliliğimiz, yüksek indirim oranlarımız ve hızlı teslimat ayrıcalıklarıyla alışveriş dünyasında fark yaratıyoruz. Yeni sezon bölümünde, Boyner Grup'un fiziksel mağazaları ile aynı zamanda binlerce sezon ürününü müşterilerimize sunarken Özel İndirim Kulübü bölümünde ise her gün yüzde 90'a varan indirimler uygulayarak kaçırılmayacak kampanyaları, tüm kategorilerde modayı Morhipo.com ile takip eden moda severlerin beğenisine sunuyoruz.

Mobil alışveriş deneyimini de en üst seviyeye taşıyan e-ticaret siteleri arasındayız. Bunun bir göstergesi olarak da (MMA) Mobile Marketing Association tarafından 2015 yılında "Yılın En iyi Moda Uygulaması" ödülünün sahibi olduk.

Bünyenizde kaç firmanın ürünü bulunuyor? Kaç kişi sizden ne sıklıkla alışveriş yapıyor?

Morhipo.com olarak 5 binin üzerinde markayı ve yüzbinlerce farklı ürünü müşterilerimize sunuyoruz. Ayrıca, üye sayımız 6 milyona yaklaştık. Alışveriş sıklığına baktığımızda ise sitemizde bir üyenin ortalama üç kez alışveriş yaptığını söyleyebiliriz.

Tıkla Gel Morhipo ile mi başladı? Nasıl bir seyir izliyor?

Evet, Morhipo.com ile başladı. Fiziksel ve sanal mağazacılığı sadece ürünlerin iadesi sürecinde birleştirmekle de yetinmeyen Morhipo.com, 2015 yılında hayata geçirdiği "Tıkla Gel" hizmeti ile müşterilerinin satın aldıkları ürünleri Boyner Grup'un fiziksel mağazalarından doğrudan teslim almalarını sağladı. Sistem şöyle işliyor: Morhipo.com üzerinden alışveriş yapan müşteriler, "Tıkla-Gel" hizmetini seçmele-ri durumunda, satın aldıkları ürünler Boyner veya

YKM Mağazaları'ndaki "Tıkla-Gel" noktalarına ulaştığında kendilerine e-posta veya SMS ile bilgi veriliyor. Ürünü teslim almak isteyen kişinin, sipariş numarasını "Tıkla-Gel" noktasındaki görevlilerle paylaş-

ması yeterli oluyor. Şu an siparişlerimizin yüzde 6'sında "Tıkla-Gel" hizmeti kullanılıyor.

Hedef kitle kimlerden oluşuyor? Hedef kitlenize ulaşmak amacıyla ne gibi girişimlerde bulundunuz?

Morhipo.com olarak sektörü ve müşterilerimizi yeniliklerle tanıştırmak, her yıl %50'nin üzerinde büyüyen e-ticaret pazarının çok üzerinde bir performansa ulaştık. Bu başarının temelinde vizyoner bakış açısı ile hayata geçirilmiş projelerimiz ve yatırımlarımız bulunuyor. İnternette alışveriş yapmayı seven herkes aslında bizim hedef kitemiz içinde yer alıyor. Sezon alışverişi bölümünde modayı yakından takip eden alışveriş severlere özel yeni sezon ürünlerini sunarken, özel indirim kulübü bölümünde ise avantajlı kampanyalar sunuyoruz. Kampanyalarımızda verimliliğe odaklanıyoruz.

BT altyapısında iddialı olduğunuzu söylüyorsunuz. Nasıl bir arge yaptınız? Ne tür teknolojik yenilikler var?

Yüzbinlerce alışveriş işleminin gerçekleştirildiği sitemizde, yoğun iş yüküne yanıt veren çözümler ile iş sürekliliğini; güvenlik ve performanstan ödün vermeden sağlıyoruz. Bunun için responsive tasarımla sitemizin tüm cihazlardaki görünümünün aynı olmasını sağlayarak, kullanıcı deneyimi en üst düzeye çıkarıyoruz. Geliştirdiğimiz kişileştirilebilir tasarım sayesinde, site görsellerini kullanıcıların özel ilgi alanlarına göre belirlerken sezon bannerlarını da yaptığımız CRM analizleri ile oluşturduğumuz segmentlere özel olarak gösteriyoruz.

Hedefimizde giyilebilir teknoloji ürünleri de var

Gelecek hedefleriniz?

TÜBİSAD'ın 2015 raporuna göre Türkiye'de e-ticaretin toplam perakende içindeki payı; Türkiye'de %2 iken bu payın gelişmiş ülkeler ortalaması %7,1 ve gelişmekte olan ülkeler ortalaması %5,1. Bu rakamlar Türkiye'nin e-ticarete büyük bir potansiyele sahip olduğunu gösteriyor. 2016 yılının piyasa koşulları açısından zorlu; ancak bizim için fırsatlarla dolu bir yıl olacağını öngörüyoruz.. E-ticaretin "en hızlı büyüyen ve gelişen sektör olması" bizlere umut ve heyecan veriyor. 2016'da farklı bakış açıları geliştirmeye, yenilikler getirmeye ve verimliliğe yönelik çalışmalara yoğun bir şekilde devam edeceğiz. Artık geleceğimiz olarak görmeye başladığımız mobile yatırımlarımız artarak devam edecek. Bu kapsamda, giyilebilir teknoloji ürünleri için geliştirmeler yapıyoruz. Hedefimiz internetin olduğu her yerden ulaşılabilir olmak. 2016 yılında net satışlarımızı yüzde 60'a yakın, brüt karımızı yüzde 80'e ciromuz içindeki mobil payını ise yüzde 60'a çıkarmayı planlıyoruz.



2015 yılı boyunca Morhipo.com birimlerinden talep edilen yaklaşık 10.000 (10K) iş yükünün üstesinden başarılı bir şekilde geldik. Bunun için donanımdan veritabanına, servis kalitesinden güvenliğe kadar BT altyapımızın tüm bileşenlerinde; performans, verimlilik ve güvenlik özelliklerine büyük önem vererek çözümler geliştirdik. Bu kapsamda veritabanımızın her zaman ulaşılabilir olmasına azami şekilde dikkat ederek sitemize yüksek erişilebilirlik sağladık. Her geçen gün daha da artan site trafiğimizin yük dağılımını hali hazırda kullanmakta olduğumuz NetScaler çözümünü güncelleyerek optimize ettik. Nutanix ürünleri ile sunucu ve devOps altyapısını entegre ederek veri merkezlerimizin yapısını basitleştirdik, ağdaki bileşenler arası uyumluluk ve kullanıcı açısından saydamlığı sağladık, kendini iyileştiren bir sistem kurduk, veri analizleri ve raporlamaları en hızlı ve verimli şekilde yapılı hale getirdik.

Güvenlik alanında ise web uygulama güvenliği duvarlarını, CobiT ve ISO 27001 standartlarında uygulamaları hayata geçirerek ve düzenli şekilde yaptığımız sızma testleriyle her geçen gün daha iyi bir servis kalitesini hedefledik. Tüm bunların yanı sıra sitemizin Full SSL geçişini de tamamladık. Ayrıca geçen yıl başlattığımız "Müşterimizi Dinliyoruz" projesi kapsamında BT ekibimiz, her gün çağrı merkezine giderek gün boyu gelen çağrılar takip etti ve bu sayede yaptığımız geliştirmelerin, yeniliklerin son kullanıcı tarafındaki yansımalarını da yakından izledik.

Güvenlik alanında ise web uygulama güvenliği duvarlarını, CobiT ve ISO 27001 standartlarında uygulamaları hayata geçirerek ve düzenli şekilde yaptığımız sızma testleriyle her geçen gün daha iyi bir servis kalitesini hedefledik. Tüm bunların yanı sıra sitemizin Full SSL geçişini de tamamladık. Ayrıca geçen yıl başlattığımız "Müşterimizi Dinliyoruz" projesi kapsamında BT ekibimiz, her gün çağrı merkezine giderek gün boyu gelen çağrılar takip etti ve bu sayede yaptığımız geliştirmelerin, yeniliklerin son kullanıcı tarafındaki yansımalarını da yakından izledik.



Köşegen

Bozkurt Güvenç

b-guven@superonline.com

RUS ŞEYTANI RASPUTİN -I

Yıllar önce, bir dizi “insan ve doğaüstü nitelikleriyle ünlü Rus Şeytanı” papazın hayatını anlatan siyah beyaz filmde, **Rasputin**’in öldürülmesi sahnesini hiç unutamamıştım. Silahla vuruluyor ama ölmüyordu. Geçenlerde, **Nilgün Cerrahoğlu**’nun köşe yazısında Rasputin’i görünce, “Ölmeyen ölümlü,” 100 yıl sonra geri mi geldi merakıyla okudum. Geri gelmemişti; ama, yeni yayınlarda ve internette yeni bulgular vardı. Rus Sarayı’na nasıl yerleşmiş, Çar ve Çariçe’nin oğlunu tedavi ederek nasıl şöret, konuştuğu kişileri hypnotize ve ikna ederek nasıl güç ve düşman kazanmış. vb.

“Ölmeyen ölümlü” şöreti, film yapımcıları ile yazarları etkilemiş olmalı. BBC’ye göre, Rus Şeytanı Rasputin, I. Dünya Savaşı’nda Rusya’yı İngiltere’ye karşı savaşa sokmaya kalkınca, İngiliz Gizli Servisi tarafından Saray’da öldürülmüş...

Konuşma yeteneğiyle insanları hypnotize eden cahil bir Rus köylüsünün gizemli ölümüyle değil de “doğaüstü” kişiliği ile ilgilendim. Araştırmaları rivayetlerden ayırmak zordur. “Törelere ve söylemler her şeyi doğru kılar.”

Farklı kaynaklara göre, “doğaüstü” varlığın iktidar düşkünü bir “psikopat” olduğu görüşü doğruysa, Rusya’yı müttefik Britanya’ya savaş açacak kadar güçlenen “şeytan” a inanan hatta tapanların ruh sağlığı yerinde miydi? Şeytan’a inanan ve tapanlara “Satanist” (Şeytancı) deniyor. Ancak, “Şeytan-Şeytancı” ilişkisine geçmeden, “Şeytan” varlığı üzerinde biraz duralım.

Semavi ve kitabi dinlerin öğretilerinde geçen şeytan kimdir, nedir? İn mi cin mi pek belli değil, ama bilinen özellikleri kötü ruhlu insanlara benziyor. Trakyalı Filozof Demokritos, Hristiyanlıktan önce Eskiçağ (Olympos) tanrısını öyle sorgular: “Kötüleri neden yok etmiyorsun? Sen nasıl tanrısın?” Gücün mü yetmiyor? Rus Ortodoks Kilisesi’nin öğretilerinde Şeytan var mı bilmiyorum. Oysa, Kur’an-ı Kerim’de sık sık anılıyor şeytan.. (Bkz. Tablo) şeytan insanlara benziyorsa; insanlar da şeytana benzer. Alan olmasa sahte parayı kim basar, Bu açıdan bakınca, şeytan’dan çok şeytana benzeyen insan var dünyamızda.

Kur’an-ı Kerim Surelerinde Şeytan

Özellikler

ŞEYTAN sinsi ve yalancıdır.
Kişileri korkutmaya çalışır
İnananların arasını bozar
İyilik yaptığına ikna eder
Allah’ı anarak imanı sarsar
Yalan vaadlerde bulunur
Çevreye kaygı ve kuşku verir
Yoksulluk korkusu yayar
Bireylere kibir aşılır
İbadeti gösteriye çevirir
Ayrıntılara daldırıp boğar

Sureler

İbrahim 22
Al-i İmran 175
İsra 53, Maide 91
Araf 20-21
Fatır 5-6
İbrahim 22
Nisa 119-120
Bakara 268
Sad 74-75
Nisa 38
Bakara 67-71

Hırsız çaldığını kime satar?
İnanan olmasa şeytan kimi kandırabilir? Sanımca, şeytana haksızlık ediyoruz.
Aslında, şeytan insanları değil, biz inananlar inarak aldatıyoruz şeytanı. Yoksa şeytan kimi aldatabilir? Kutsal kitaplar “Şeyta-

na uyma” diyor. Atasözleri de destekliyor: İnsan insanın şeytanıdır, cahilin sofusu şeytanın maskarası, şeytanla buğday eken samanını alır, vd.

Kültür tarihi söz cambazı demagoglara, otoriter, totaliter şeytanlara karşı uyarıyor bizi. Siyasal bilimler çağdaş demokrasilerde yaşanan bunalmılara çare arıyor. Liberal (temsili) parlamenter demokrasi gerçekten bitti mi? Lider yaratan uzmanlar hangi çıkarlara hizmet ediyor? Nilgün Cerrahoğlu köşe yazısında, **Türkân Saylan**’ın “Gülen-Rasputin benzetmesi”ni öğrenince birden kaygılandım. Hayatı boyunca cüzzamla savaşan, binlerce gencimize öğrenim bursu sağlayan bir yurttaşımıza reva görülen şiddet acaba onun benzetmesine tepki miydi? Şeytana inanan hatta tapanlar bunun neresinde?. Şeytan Ayetleri’nin yazarı Rüştü Salman’a gösterilen amansız tepki neydi?

Şeytan, Peygamberimizi de aldatmış mıydı? Kimden yakınıyoruz? Birbirini çağıştıran sorular... Gelecek sayılarda devam etmek umuduyla...

Bağışıklık sistemiyle ilgili 11 şaşırtıcı gerçek

İnsanlarda bağışıklık sisteminin koruyucu bir işlevi vardır; bedeni hastalıklara ve daha başka zararlı etmenlere karşı korur. Sistem bu görevine öncelikle bedende pusuya yatan yabancı bakteri, virüs, mantar ve asalakları saptamakla başlar. Ardından bedeni kuşatan bu unsurları ve bulaştıkları dokuları yok etmek üzere koruyucu askerlerini-akyuvarları- harekete geçirir.

Aşağıda bağışıklık sistemiyle ilgili 11 şaşırtıcı gerçeğe yer veriliyor.

■ Kimi insanlarda bağışıklık sistemi ya hiç yok, ya da çok az çalışıyor

Başrolünü John Travolta’nın üstlendiği 1976 yapımı **“The Boy in the Plastic Bubble”** adlı filmde bağışıklık sistemi olmadığından tüm yaşamını pet şişeyi andıran mikrop-lardan arındırılmış bir ortamda geçirmek zorunda kalan bir çocuğun öyküsü anlatılıyor. Filmin konusu kurgusal bir öyküye dayansa da, kısaca SCID olarak bilinen şiddetli ve birleşik bağışıklık yetmezliği ya da “balon çocuk hastalığı” yaklaşık her 100 bin kişide bir görülen ve gerçekten var olan bir hastalık.

Bir zamanlar SCID hastaları için tek çözüm yolu uyumlu bir vericiden alınan kemik iliğinin hastaya aktarılmasıydı, ancak son dönemlerde gen sağaltımı yoluyla da umut verici sonuçlar elde edildi.

■ İnsanlar uzun bir süre boyunca sıvı dengesizliklerinin hastalıklara yol açtığına inandılar

Kimi hastalıklara yol açan temel unsurun mikroorganizmalar olduğunu savunan mikrop kuramı 19. yüzyılda yaygınlık kazandı. Bu kuramın ortaya atılmasından önce, yaklaşık 2000 yıl boyunca Batı tip düşüncesinde ege-men öğreti insan vücudunda 4 sıvının bulunduğu idi.

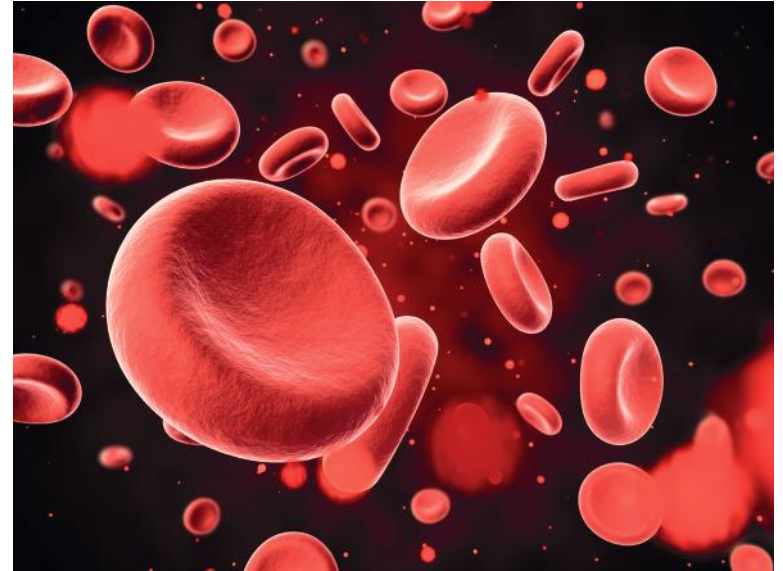
Sonradan saygınlığını yitiren bu kurama göre insan bedeni dört sıvı maddeden oluşuyordu: kan, sarı safra, kara safra ve balgam. Bu sıvılardan birinin fazla ya da eksik olması

birtakım hastalıklara ve bedensel yetersizliklere neden oluyordu. Kan aldırma (hacamat) gibi birtakım sağaltım yöntemleri sıvı dengesinin yeniden sağlanmasına odaklıydı.

■ Bağışıklık sistemiyle ilgili bilinen en eski kaynaklar iki bin yıl öncesine uzanıyor

Aşı ilk kez 18.yüzyılın sonlarında bulunmuş olmakla birlikte, insanlar bağışıklık sisteminin önemini çok daha öncesinden fark etmişlerdi.

İ.Ö 430 yılında Atina’da yaşanan veba salgını sırasında Yunanlılar daha önce çiçek hastalığı geçiren kişilerin bu hastalığa ikinci bir kez yakalanmadıklarına tanık oldular. Ni-



tekim, *International Journal of Infections* adlı dergide 1998 yılında yayımlanan bir yazıda o dönemde çiçek hastalığına yakalanan kişilerin bakımı ve gözetimleriyle genellikle daha önce bu hastalığı geçirmiş kişilerin ilgilendiklerine dikkat çekilmekteydi.

10.yüzyılda Çinli hekimler çiçek hastalığına yakalanmış kişilerin yaralarındaki kabukları öğütüp elde ettikleri tozu sağlıklı kişilerin burunlarına üflemeğe başladılar. Hastalık mikrobunu çok küçük miktarlarda alan bu kişiler böylelikle çiçek hastalığına karşı bağışıklık kazanmış oldular. Latince çiçek hastalığı anlamına gelen “variola” sözcüğünden türetti-

lererek **variolasyon** ya da aşılama adı verilen bu uygulama 1700'lerde Avrupa ve ABD'de yaygınlık kazandı.

■ Hastalık belirtileri, kimi zaman bağışıklık sisteminizin görevini yerine getirmemesi sonucu ortaya çıkar

Çoğu zaman bakteri, virüs ve mantarların hastalık belirtilerine yol açtıkları söylene de, bu görüş teknik açıdan yanlıştır. Hastalık belirtileri kimi zaman bağışıklık sisteminin mikroorganizmalara tepki vermesi sonucunda ortaya çıkar.

Söz gelimi, soğuk algınlığını ele alalım. Üst solunum yolundaki epitel hücreler-bedendeki boşlukları örten hücreler- *rinovirüslerin* saldırısına uğradığında bağışıklık sistemi eyleme geçer. Sistemdeki histaminler adlı kimyasallar kan damarlarını açarak proteinlerin ve akyuvarların virüsün bulaştığı epitel hücrelerine ulaşmalarına olanak tanır. Gelgelelim, burun boşluğundaki kan damarlarında meydana gelen yangı burun tıkanıklığına neden olur.

Dahası, geçirgen kılcal damarlardan sızan sıvı miktarındaki artışın yanı sıra histaminlerin tetiklediği sümük üretimindeki artışın da bir sonucu olarak, burun akıntısı da meydana gelebilir.

■ Uyku yetersizliği bağışıklık sistemine zarar verebilir

Soğuk algınlığı, grip ve daha başka rahatsızlıklarla baş edebilmek için bağışıklık sisteminin sağlıklı bir biçimde çalışması gerekir. Ne var ki, son yirmi otuz yıldır yapılan araştırmalar uykudan yoksun kalmanın bağışıklık sisteminin hastalıklarla savaşma becerilerini köreltebileceğini gösteriyor. Uykunun yeterince alınamadığı tek bir gece bile, doğal öldürücü hücrelerin sayısında bir azalmaya yol açarak bağışıklık sistemini felce uğratabiliyor.

Ayrıca, 2012 yılında *SLEEP* dergisinde yayımlanan bir araştırma geceleri altı saatten az uyuyan kişilerde, bir olasılıkla bağışıklık sistemindeki bozulma nedeniyle, aşıların daha az etkili olduğunu da ortaya koyuyor.

■ İlk aşının geliştirilmesine mandırada çalışan kadınlar katkıda bulundular

1700'lerde variolasyon Batı toplumunda yerleşik bir uygulamaya dönüştü. Bu uygulama kimilerinin ölümüyle sonuçlansa da, 2005 tarihli bir araştırmaya göre, çiçek hastalığına bağlı ölümlerin oranı bu uygulama sonucunda yaşamını yitirenlerden 10 kat daha fazlaydı.

Bu yüzyılın sonlarına doğru mandıralarda çalışan kadınların daha önce sığır çiçek hastalığı geçirmişlerse çiçek hastalığına yakalanmadıkları yönünde söylentiler ortalıkta dolanmaya başladı. Dahası, sığır çiçek hastalığına bağlı ölümlerin variolasyona bağlı ölümlere kıyasla daha az olduğu da görüldü. Bu bilgilerden yola çıkan İngiliz tıp uzmanı **Edward Jenner**, sığır çiçek hastalığının insanları çiçek hastalığına karşı koruduğu ve sığır çiçek hastalığını insanlara güvenli bir biçimde bulaştırmanın onları çiçek hastalığına karşı koruyabileceği savını ortaya attı. Böylece, 1796 Mayıs'ında, Jenner ilk çiçek aşısı uygulamasının öncülüğünü yapmış oldu. Jenner ellerinde ve kollarında sığır çiçek hastalığına bağlı taze yaraları olan mandıra çalışanı genç bir kadından aldığı irini 8 yaşındaki bir erkek çocuğuna aktardı. Çocukta ateş ve iştah yitimi gibi hafif birtakım belirtiler ortaya çıkmasına karşın, kısa sürede iyileşti. Jenner, birkaç ay sonra, çocuğa taze çiçek hastalığı yarasından aldığı yapışkan maddeyi enjekte etti- çocukta herhangi bir belirtiye tanık olmadı.

■ Otoimmün hastalıklar çoğunlukla kadınları etkiliyor



Otoimmün bir hastalık, bedenin doğal savunma unsurlarının aşırı faal duruma gelerek normal dokulara yabancı unsurlar gibi saldırması sonucunda meydana gelen bir bozukluktur. Eklem yangısı, çölyak ve sedef hastalığı bu türün örnekleri arasında yer alır.

2008 yılında yayımlanan bir araştırmaya göre, otoimmün hastalıklar kadınlarla erkekleri eşit oranda etkilemiyor. Araştırma bu tür hastalıklara ABD nüfusunun yaklaşık yüzde 5-8'inde tanık olduğunu ve bu hastaların % 78 kadarının kadınlardan oluştuğunu ortaya koyuyor.

■ Bağırsak bakterileri sağlıklı bir bağışıklık sisteminin temelini oluşturuyor

İnsan bedeni trilyonlarca bakteriyi içinde barındırıyor ve bakterilerin sayısı kendi hücre sayımızın on katına ulaşıyor. Sindirim sistemindeki çoğu zaman yararlı bu mikroplar, sindirime yardımcı oluyorlar, B ve K vitaminlerini sentezliyorlar. Ne var ki, araştırmalar bağırsak bakterilerinin bağışıklık sistemine yardımcı olup insanların sağlıklı kalmalarına farklı yollarla katkıda bulunduklarını da ortaya koyuyor.

Örneğin, yararlı bakteriler hastalıklara yol açan bakterilerin epitel ve mukoza hücrelerine yerleşmelerini önüyorlar ve bağışıklık sisteminin zararlı bakterilerle antikor üreten zararsız maddeleri daha iyi bir biçimde ayırt etmesini sağlıyorlar.

Benzer biçimde, "iyi" bakteriler bağışıklık sisteminin antijenlere duyarlılığını da etkileyebilir ve bir olasılıkla otoimmün hastalıkların önüne geçilmesine yardımcı olabilirler.

Bu bakteriler bağışıklık sisteminin iç yapısında meydana gelen hasarların onarımında etkili olan bağırsak proteinlerinin ve antikorların üretimini de körükleyebilirler.

■ Güneş ışığının bağışıklık sistemi üzerinde karmaşık bir etkisi vardır

Onlarca yıldır bilim insanları, güneş ışığına maruz kal-

manın –özellikle morötesi radyasyona- bağışıklık sisteminin bakteri, virüs ve mantar enfeksiyonlarına karşı tepkisini baskıladığını biliyor. 2010 yılında *Journal of Investigative Dermatology* dergisinde yer alan bir makale insan bağışıklık sisteminin baskılanması için çok az miktarda morötesi ışını yeterli gelebiliyor.

Aynı zamanda güneş ışığı vücudun D vitamini üretmesini de sağlıyor. *Nature Immunology* dergisinde yayımlanan son bir makaleye göre T-hücreleri kanda çok az miktarda D vitamini tespit ettikleri takdirde yerlerinden bile kıpırdamaz. Bu-

na ek olarak diğer araştırmalar D vitamininin deride mikroplara karşı peptid'lerin üretimini tetiklediğini ortaya çıkartmış bulunuyor.

■ Akyuvarlar kanın yalnızca küçük bir yüzdesini oluştururlar

Bağışıklık sistemi insanları hastalıklardan korumak ve var olan mikroplara karşı savaşmak için sürekli çalışır durumda olduğundan, bu sistemin neferleri olan akyuvarların kanın büyük bir bölümünü oluşturdukları düşünülebilir.

Oysa, durum hiç de öyle değildir. Akyuvarlar erişkin bir kişinin bedenindeki 5 litre kanın yalnızca yüzde 1'lik bir bölümünü oluştururlar.

Ancak kaygılanmanıza gerek yok, çünkü bedeninizde belli bir görevi yerine getirmek için bekleyen gereğinden çok akyuvar var.

■ Denizyıldızları bağışıklık sisteminin nedeni eskilere uzandığının göstergeleri

Bağışıklık sisteminin eşit oranda önemli iki özelliği var: doğuştan gelen bağışıklık ve edinilmiş bağışıklık. Doğuştan gelen bağışıklık sistemi mikrobu bulaştığı yerdeki mikroorganizmalarla savaşmaya her an hazır olan hücreler ve proteinlerden oluşuyor; edinilmiş bağışıklık sistemi de hastalıklara yol açan patojenler doğuştan gelen koruyucu unsurları atlayıp pas geçtiğinde devreye giriyor.

Omurgasızlar genelde omurgalıların sahip oldukları edinilmiş bağışıklık sisteminden yoksun oluyorlar. Ne var ki, 19. Yüzyılın sonlarında Rus dirimbilim uzmanı **Elie Metchnikoff** omurgasızlarda da gerçekte edinilmiş bir bağışıklık sistemi olduğunu ortaya koydu.

1882 yılının Aralık ayında bir akşam Metchnikoff yılbaşı ağacının dikenlerinden birini bir denizyıldızı larvasına soktu. Ertesi gün denizyıldızını incelediğinde dikenin çevresinde çok sayıda devingen minik hücreye tanık ol-

du. Böylece, "hücre yemesi" ya da *fa-gositoz* adı verilen doğuştan gelen bir bağışıklık sürecini bulmuş oldu.

Önemli olan şu ki, denizyıldızının yapısı-omurgalıların ortaya çıkışından çok önce- yaklaşık 500 milyon yıl önce ortaya çıkışından bu yana büyük ölçüde değişmeden kalabildi. Bu durum, doğuştan gelen bağışıklık sisteminin köklerinin çok eski dönemlere uzandığına işaret ediyor.

Rita Urgan

<http://www.livescience.com/40712-immune-system-surprising-facts.html>



Her öğünde protein almanın 9 kolay yolu

Protein, insanların yanlış tanıdığı bir besin. Her öğünde bir miktar protein almanın sizi uzun süre tok tutarak çok fazla yemenizi veya sürekli atıştırmanızı önlediği doğru.

Protein ayrıca hücrelerin sağlığı, kas sentezi ve gelişmesi için de çok önemli. Ancak Texas Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden beslenme ve metabolizma profesörü **Douglas Paddon-Jones**, vücudunuzun bir kerede kullanabildiği proteinin bir sınırı olduğunu ve tok hissetmek için ihtiyacınız olan proteinin de belli bir miktarı olduğunu söylüyor. "Fiziksel aktiviteleriniz gerçekten çok fazla değilse, her öğünde 30 gram protein almanızın bir faydası olmaz" diye konuşan Paddon-Jones, vücudumuzun fazla proteini daha sonra kullanmak üzere depolama becerisinin olmadığına dikkat çekiyor.

Ortalama bir Amerikalının protein tüketim alışkanlığı, bu gerçeklerle uyumuyor. İnsanların kahvaltıda protein almadığını veya çok az miktarda aldığını belirten Paddon-Jones, akşam yemeğine gelince gün içinde gerekli olan bütün proteinleri bir kerede alma hatasını yaptıklarını söylüyor. Asıl yapılması gereken, protein alımınızı gün içine orantılı olarak yaymak. İşte Paddon-Jones ve diğer beslenme uzmanlarının her öğün için protein önerisi:

KAHVALTI



Yumurta (Yumurta başına 6 gram protein): Alışkın olduğumuz bu kahvaltılık besin, önemli bir amino asit kaynağı olduğu kadar sabahları ihtiyacımız olan proteini de sağlar. Kolesterol konusunda da endişelenmenize gerek yok. Edinilen son bulgulara göre

yumurtadaki kolesterol, her gün bir yumurta (veya haftada birkaç gün sabahları iki tane) yeseniz bile endişelenmenizi gerektirecek düzeyde değil.

Tam Yağlı Süzme Yoğurt (Bir kutuda 17 gram protein): Yoğurttaki probiyotiklerin sağlığınıza faydalı olup olmadığı henüz kesinleşmemiş olsa da süzme yoğurdun önemli bir protein ve amino asit kaynağı olduğu biliniyor. Bütün yoğurt çeşitlerinde protein bulursa da araştırmalar sonucunda tam yağlı yoğurdun beliniz için az yağlı veya yağsız süttten daha faydalı olduğu bulundu. (Tam yağlı yoğurt daha doyurucu olduğu gibi aynı zamanda içinde daha az şeker ve diğer katkı maddeleri bulunur.)

Soya Sütü (Bir bardakta 8 gram protein): Amerikan Beslenme ve Diyet Akademisi'nden diyetisyen Toby Smithson'a göre hayvansal gıda tüketiminizi azaltmak veya tamamen kesmek istiyorsanız soyayı tercih edebilirsiniz. Önemli bütün amino asitlerin bulunduğu bitkisel kaynaklardan biri olan soya bitkisinin sütünü sabahları kahvenize veya çaya katarak kolay ve keyifli bir protein alımı sağlayabilirsiniz.

ÖĞLE YEMEĞİ

tahılı olarak görülen kinoa, önemli amino asitlerin eksiksiz bulunduğu nadir bitkisel kaynaklardan biridir. Journal of the Science of Food and Agriculture dergisinde yer alan

Kinoa (Bir kasede 8 gram protein): Antik çağların



bir araştırmaya göre kinoa, günümüzde yediğimiz popüler tahıllar olan buğday, mısır ve pirinçle kıyaslandığında protein bakımından çok

daha faydalı. Kinoaı salatanıza karıştırarak veya çorbanıza katarak kolaylıkla tüketebilirsiniz.

Badem Yağı (Bir yemek kaşığında 3.5 gram protein): Smithson kabuklu yemişlerin ve yağlarının önemli bir protein kaynağı olduğunu ve öğle yemeği için son derece uygun olduğunu belirtiyor. Aynı görüşü paylaşan diğer uzmanlar, ayrıca badem yağındaki sağlıklı yağların da vücudumuza faydalı olduğunu ekliyor. Yapılan araştırmalar, kabuklu yemiş tüketiminin kalp hastalıkları, kanser ve Tip 2 diyabet riskini azalttığını gösteriyor. Ancak uzmanlar, önceden paketlenmiş ürünlerde bol şeker, tuz ve diğer katkı maddeleri bulunduğundan, ambalajlı paketlerdeki değil taze öğütülmüş yağları tercih etmenizi öneriyor.

Tohumlar (Yaklaşık 30 gram başına 4.5 gram protein): Kenevir tohumu, chia tohumu ve keten tohumu, sağlıklı protein kaynaklarıdır. Bu tohumları salatalarınıza veya meyve pürelerinize katarak yediğiniz öğünün protein değerlerini kolayca arttırabilirsiniz. (Keten tohumu gibi bazı tohumların sağlıklı besin değerlerini alabilmeniz için bu tohumların güzelce öğütülmüş olması gerekmektedir.

AKŞAM YEMEĞİ

Fasulye (Bir kasede 15 gram protein):

Michigan'daki Andrews Üniversitesi'nden beslenme uzmanı Winston Craig'e göre yediğiniz fasulye çeşidi ister börülce, bakla, nohut, barbunya veya Meksika fasulyesi olsun, hepsi önemli protein kaynaklarıdır. Vegan diyet üzerine araştırma yapmış olan Craig, fasulye çeşitlerinin tam tahılla karıştırılarak yenmesi durumunda, vücuda gereken protein amino asitlerin hiçbir et veya süt ürününe ihtiyaç duyulmadan karşılanabildiğini belirtiyor.

Tofu (Bir kasede 20 gram protein): Soya sütünün kahvaltılarınızın sağlıklı bir protein kaynağı olması gibi tofu da – ki kendisi



soya sütünün kesilerek peynir yapılmış halidir- akşam yemekleriniz için önemli bir protein kaynağı görevi görür. Soyanın tümör ve kanser ile bağlantısı konusunda hâlâ yanıtlanmamış sorular bulursa da soya, endişe edilecek değil zevkle yenecek bir besin.

Balık (Yaklaşık 170 gram balıkta 34 gram protein): Sağlık konusunda aşırı titiz Amerikalılar için et, kümes hayvanları ve balık kelimeleri proteinle eş anlamlıdır. Yine de birçoğumuz kalkan veya somon balığı yemek yerine siğir eti veya tavuk yemek tercih ederiz. Balık ağırlıklı Akdeniz usulü beslenmenin birçok kronik hastalık riskini azalttığını göz önünde bulundurursak akşam yemeklerinde protein yüklü balıkları tercih etmemiz de sağlığımız için son derece faydalı olacaktır.

Sevda Deniz Karalı
<http://time.com/4386215/best-protein-foods/?xid=newsletter-brief>

Mucize yiyecekler



Hollywood'da yıldızı parlayan sebze: Kale

Son zamanlarda dünyaca ünlü yıldızlar Gwyneth Paltrow ve Jennifer Aniston'un yere göğe sığdıramadıkları "kale" turpgiller veya lahanagiller familyasından (Brassicaceae), Brassica oleracea alt sınıfına dahil olan bir **kıvırcık kara lahana** cinsinden başka bir şey değildir. Kara lahana, beyaz lahana, kırmızı lahana, Brüksel lahanası, karnabahar, kıvırcık lahana, kohlrahi (alabaş) ve kai-lan (Çin brokolisi) gibi lahana cinsleri de bu sınıfa girer.

Fakat Amerikalı ünlüler ve kaleyi "süper yiyecek" olarak keşfedenler, bu kıvırcık kara lahanayı çiğ olarak salatalarda, fırınlanmış cips şeklinde, kaynar suya daldırmak suretiyle yumuşatarak veya smuzi (smoothie: taze meyve/sebze veya sularından yapılmış dondurulmuş bir karışım) olarak tüketiyorlar.



Kaleyi bu kadar cazip yapan ise sülfür familyasından olan ve glukosinolatlar olarak bilinen bitki kimyasallarıdır. Tüm koyu yeşil sebzelere o karakteristik buruk tadı veren de glukosinolatlardır. Bunlar bağırsaklarda parçalanarak, kanseri önleyen kimyasalları eleme görevini üstlenen enzimleri uyaran glikozları ve izotiyosiyanatları serbest bırakırlar.

Daha çok hayvan deneyleriyle elde edilen bu sonuç, yüksek oranda glukosinolat içeren lahana türlerinin tüketimiyle (insanda) bağırsak



ve akciğer kanseri riskinin azaldığını gösteren araştırmalarla da desteklenir. Tüm lahana cinsleri (Brassica) benzer maddeleri aşağı yukarı aynı oranda içerirler, ancak uzmanlar kalenin, beyaz lahana veya Brüksel lahanasından daha iyi olmadığını söylüyorlar.

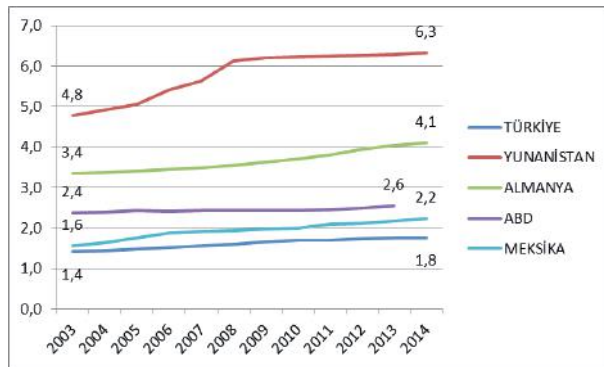
Hatta bir araştırmaya göre bazı lahana cinsleri kaleye kıyasla daha fazla glukosinolat içermektedir. Ayrıca yüzün üzerinde farklı glukosinolat vardır ve farklı izotiyosiyanatlar olarak parçalanırlar. Bu yüzden belki de en iyisi tüm lahana cinslerini çiğ olarak yemektir. Ve lahana haşlandığında glukosinolat oranı da azalır, yani sebze ne kadar çıtır kalırsa o kadar iyi diyor uzmanlar.

Derleyen: Nilgün Özbaşaran Dede

Sağlık: Türkiye ve OECD ülkeleri karşılaştırması-2

Kişi Başına Düşen Hekim Oranları: Ülkemizin OECD ülkeleri içindeki sağlık kaynaklarını incelediğimizde; 1000 kişiye düşen doktor sayısı 2003 yılında 1.4'den, 2013 yılında 1.8'e yükseldi. OECD ortalaması ise 2003 ve 2013 yıllarında sırasıyla 2.9 ile 3.3'tür. Ülkemiz OECD ülkeleri arasında **1000 kişiye düşen hekim sayısında sonuncu** sıradadır. Yunanistan 1000 kişiye düşen hekim sayısında 6.3 ile ilk sıradadır. 5,1 ile Avusturya ve 4,4 ile Norveç ilk üç sırayı paylaşmaktadırlar.

Kişi Başına Düşen Hemşire Oranları: Ülkemizde 2003 ve 2016 yıllarında 1000 kişiye düşen hemşire sayısı sırasıyla 1.1 ile 1.9'tur. OECD ortalaması ise 7,8 ve 8,9'dir. Ülkemiz OECD ülkeleri arasında 1000 kişiye düşen hemşire sayısında sonuncu sıradadır. Ülkemizdeki hemşire sayılarında %72'lik bir artış olmuşken OECD ortalaması %14 artmıştır. Gerçekleştirmiş olduğumuz bu artış oranı ile OECD ortalamasından halen daha çok uzakta olduğumuz görülmektedir.



2003-2016 Yılı 1000 Kişiye Düşen Hekim Sayısı (4)

SAĞLIK DURUMU VE RİSK FAKTÖRÜ

Doğuştan beklenen yaşam süresi: Doğuştan beklenen yaşam süresi en sık kullanılan sağlık indikatörlerinden birisidir. Bir toplumdaki nüfusun doğum anındaki ortalama ölüm seviyesini belirtir. 1980'li yıllardan itibaren günümüze kadar doğuştan beklenen yaşam süresi, sağlık harcamalarındaki artışlar, tıp teknolojisindeki gelişmeler, sağlık hizmetlerindeki etkinliğin ve verimliliğin artması, sağlık hizmetlerine ulaşımın iyileşmesi, kişi başına düşen gelirin ve eğitim seviyesinin yükselmesi ile anne ve yeni doğanlara uygulanan koruyucu sağlık hizmetlerinin etkisi gibi etkenlerden dolayı artış gösterdi.

2003'te ülkemiz için yaşam beklentisi 72.3 iken OECD ortalaması 77.6 idi. 2014'e geldiğimizde ise ülkemizin yaşam beklentisi 78,0'a yükselmişken OECD ortalaması ise 80.6'dır. Ülkemizin yaşam beklentisi OECD ortalamasından daha hızlı bir artış gösterdi. Bu sonuçta bağışıklama oranlarının artırılması, anne ve bebek ölüm oranlarının düşürülmesinin önemli etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

Çocuklarda Bağışıklama Oranları: Çocuklarda difteri, tetanoz, boğmaca ve kızamık aşılama oranlarına baktığımızda 2003 yılında sırasıyla %68 ve %75 oranlarını görmekteyiz. 2014 yılı verilerine baktığımızda ise kızamık aşısı %94, karma aşı ise %96 ile OECD ortalamasının üstündedir.

Bebek Ölüm Oranları: Bebeklik döneminin ilk yılını tamamlayamadan ölen bebeklerin hızının ölçümü, uluslararası sağlık göstergeleri arasında sıklıkla kullanılan bir ölçüttür. Bebek ölüm hızı, anne ve bebeklerin ekonomik ve sosyal durumları ile sosyal çevrenin ve sağlık sistemlerinin gelişmişlik düzeyini gösteren önemli bir ölçüttür. Her 1000 canlı doğumda bebek ölüm oranlarına baktığımızda 2014 yılına kadar düzenli olarak düşüş gösterdiği görülmekte-

dir. Buna rağmen halen daha OECD ortalamasının çok üstündedir. 2003 ve 2014 yıllarında ülkemizin bu indikatördeki verileri sırasıyla 29.1 ile 11,1'dir. OECD ortalaması ise sırasıyla 6,0 ile 4,0'dır.

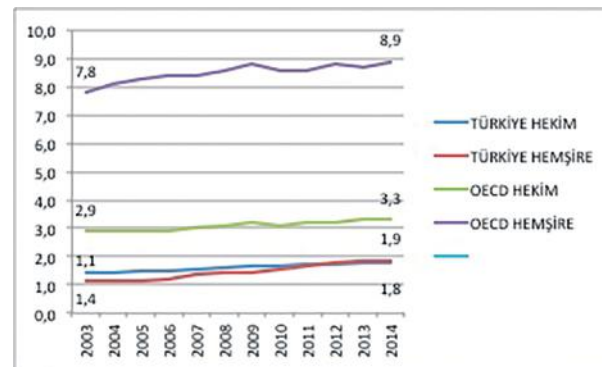
Tütün Kullanım Oranları: 15 yaş ve üzerindeki tütün tüketim oranı ülkemizde 2003 ve 2012 yıllarında sırasıyla % 32.1 ve % 23.8'dir. OECD ortalaması ise sırasıyla 25.2 ile 19.9'dur. Elde edilen veriler ışığında tütün mamüllerinin kullanımına getirilen yasaklar ile toplumun bilinçlendirme çalışmalarının başarılı olduğu sonucuna varabiliriz.

Sağlıkta dönüşüm programının uygulamaya koyulmasından itibaren kritik sağlık göstergelerinin OECD ülkeleri verileriyle karşılaştırması hedeflenmişti. Bu doğrultuda Sağlık Bakanlığının yayınladığı veriler ile OECD ülkelerinin sağlık hizmetleri istatistikleri karşılıklı olarak yorumlanmıştır. Bulguların sağlıkta dönüşüm programının uygulanması açısından yol gösterici olacağı düşüncesindeyiz.

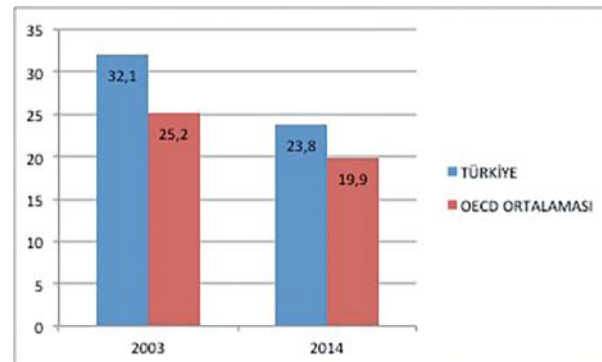
2003 yılından itibaren Türkiye'de uygulamaya koyulan sağlıkta dönüşüm programının hedeflerinden biri kritik sağlık göstergelerinde OECD ülkelerinin ortalamasına erişebilmektir. Sağlıkta dönüşüm programının uygulanmasıyla birlikte doğumla beklenen yaşam süresi ve nüfusun bağışıklama oranlarında artış olduğu, bebek ölümleri ile tütün mamüllerinin kullanımında ise azalma olduğu tespit edilmiştir. Ancak sağlıkta dönüşüm programı ile yapılan reformlara rağmen kritik sağlık göstergelerinin çoğunda OECD ülkeleri ortalamasının gerisindeyiz.

Örneğin 1000 kişi başına düşen hekim ve hemşire oranlarında yükselme sağlamamıza rağmen OECD ülkelerinin halen daha çok gerisinde bulunmaktayız. Tüm bu veriler incelendiğinde;

1) Ülkemizde toplam sağlık harcamalarının GSYH oranı 2015 yılı itibarıyla SDP başladığı 2003 yılına göre değişiklik göstermemiştir. OECD ülkelerinin sağlığa ayrılan payları arttırması, ülkemizle OECD ülkelerini arasındaki uçurumun daha da artmasına neden olmuştur. Sağlık hizmetlerine çok para harcamasıyla daha sağlıklı bir toplum



Şekil 1: 2003-2015 Yılı 1000 Kişiye Düşen Hekim ve Hemşire Sayısı (1)



Şekil 2: 2003-2014 Yılı Tütün ve tütün mamüllerinin kullanım oranları (1)

olunmayacağı bilinmektedir. Dünyada en fazla sağlığa para harcayan ülke olan ABD ile bu ülkeden çok daha az para ayıran ülke olan Küba arasındaki karşılaştırmalara baktığımızda bir çok bakımdan Küba halkının daha sağlıklı olduğu görülmektedir.

Buna rağmen koruyucu sağlık hizmetlerine ne kadar fazla önem verilirse o toplumun daha sağlıklı olduğu yapılan gözlemler ile doğrulanmıştır. Ülkemizde ise koruyucu sağlık hizmetlerine ayrılan paylara baktığımızda gereken çok daha az pay ayrıldığını gözlemlemekteyiz. TÜİK 2015 rakamlarına göz attığımızda ülkemizin sağlık hizmetlerine toplam 94750 Milyon TL harcama yaptığını bunun sadece 3836 Milyon TL koruyucu sağlık hizmetlerine yapıldığını görmekteyiz. Koruyucu sağlık hizmetlerine olan talebi arttırmak ve harcama kalemlerini bu alana aktarmaya çalışmak yapılması gereken ilk iş olmalıdır.

2) Kamu sağlık harcamaları toplam sağlık harcamaları içerisinde yükselme eğilimi göstermiş ve OECD ülkelerinin ortalamasından daha fazla bir oranda gerçekleşmiştir. Veriler asıl yükün kamu üzerinde olduğunu göstermiştir. Burada dikkat çekici olan nokta harcamaların çok büyük kısmının Sosyal Güvenlik Kurumu (SGK) tarafından yapıldığı gerçeğidir. SGK gelirlerinin büyük kısmını vatandaşlardan topladığı primlerden sağlamaktadır. Aylık geliri brüt asgari ücretin üçte birinden fazla olan vatandaşlar gelirleriyle artan oranda Genel Sağlık Sigortası (GSS) primi ödemektedirler. Geliri bu kıstasın altında olan vatandaşların primleri devlet tarafından karşılanmaktadır. Sosyal sigorta mantığının üzerine devlet desteğinin eklenmesiyle oluşturulan ülkemizdeki sistem, primlerin toplanmasının zorluğu ve yönetim giderlerinin fazla olması gibi çeşitli sorunlar barındırmaktadır.

Sağlık hizmetlerine harcanan parasal kaynağın vergilerle finanse edildiği ülkelerde harcamaların daha verimli ve etkinlik düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılması gereken sosyal devlet ilkesinin bir gereği olarak sağlığın finansmanının vergiler ile sağlanmasıdır. Bir çok OECD ülkesi sosyal sigorta sisteminden vergilerle finansman yöntemine geçiş yapmaktadırlar.

3) Kişi başına düşen hekim ve hemşire oranlarındaki artış, OECD ülkelerinin ortalamasındaki artıştan fazla olmasına rağmen her iki indikatörde de OECD ülkeleri arasında sonuncu olmaktan kurtulamamıştır. (Türkiye kişi başına düşen hekim oranında %28.5 artış sağlarken OECD ortalaması % 13.7'lik bir artış sağlamıştır) Hekim ve hemşire yetiştirilmesindeki eğitim kalitesinden ödün verilmeksizin öğrenci kontenjanlarının yükseltilmesiyle bu meslek mensuplarının sayısının artırılması ve OECD ortalamasının yakalanması gereklidir. Hekim ve hemşirelerin özlük ve örgütlenme haklarının sağlanarak politika oluşturma sürecine katılımlarının daha etkin sağlanması gerekmektedir.

4) Doğuştan beklenen yaşam süresinde ki artış, kişi başına düşen sağlık harcama miktarlarındaki artışın, gebe ve yeni doğanlara yönelik koruyucu hekimliğin etkinliğinin artırılmasının bir sonucu olduğu düşünülebilir. Nitekim bebek ölüm oranlarındaki düşüş ve çocukların bağışıklama oranlarındaki artış bu düşüncenin tutarlılığının bir göstergesi sayılabilir.

KAYNAKLAR

- 1) Özdemir Y.E. (2001) 'Cumhuriyet Dönemi Sağlık Politikaları'- Cumhuriyetin Kuruluşundan 1980'li Yıllara Sağlık Politikaları Yeni Türkiye Dergisi, Sağlık Özel Sayısı II, Yeni Türkiye Medya Hizmetleri Yayınları, Ankara Yıl:7 Sayı:39)
- 2) OECD (2008) Sağlık Sistemleri İncelemeleri, Türkiye, OECD ve Dünya Bankası,
- 3) Atabey Selin Ertürk (2002) 'Sağlık Sistemleri ve Sağlık Politikası' Gazi Kitabevi, Ankara
- 4) OECD Health Data 2016

MUTLULUK HORMONU ÜRETİM DÜZEYİ KAYGIDA BAŞROLDE

Neden bazılarımız kaygı ve güçlüklerle zor baş ediyor?

Kimileri yaşamın güçlüklerini sorun etmiyor ve onlarla çok daha kolay başa çıkıyor. Kimileri ise bu güçlükler karşısında ezilip bunalıma giriyor, neden? Bazı genler bu konuda rol oynuyor.. Mutluluk hormonu üretimi azlığı, bir neden..

İnsanları kaygı duymaya yatkın kılan genler midir, yoksa yaşadığımız çevre ve deneyimlerimiz mi bizi olgunlaştırıyor? **Everyday Einstein** adlı internet sitesinde insanların gerginlik düzeylerini genetik yapılarıyla ilintilendiren yeni bir araştırmaya yer veriliyor.

İnsanlar yaşamın gerçekliklerine çok farklı kaygı düzeyleriyle yaklaşırlar. Bu duruma yakın çevrenizde bile tanık olmuşsunuzdur. Birileri karşılaştıkları olayları sorun etmezlerken, birileri önerilerine çıkan her engeli yollarını tıkayan dev birer sorun olarak algılıyorlar.

Bu durumda daha az kaygı duyan insanların yaşamın darbelerine karşı koyabilme yeteneğine doğuştan sahip oldukları söylenebilir mi, yoksa bu kişiler gerginlik yaratan deneyimlerden uzak kalabilme şansına mı sahipler?

Bir başka deyişle, insanlar kaygı duymaya yatkın kılan genetik yapıları mıdır? Yoksa, onları olgunlaştıran yaşadıkları çevre ve deneyimleri midir?

Beynimizin kimyası

İnsanlarda sinir sistemi elektrikle uyarılan nöron adlı sinir hücreleri aracılığıyla (örneğin, beyinden kaslara) bilgi iletimini sağlar. İnsanların birbirleriyle iletişim kurmaları için bu sinir hücrelerinin kendi aralarındaki sinaps adlı bağlantı noktalarına iletiler göndermeleri gerekir.

Her bir sinir hücresiyle öteki hücreler arasında yaklaşık 7000 bağlantı noktası olduğundan, insan beyninde 100-500 trilyon sinaps olduğu düşünülüyor. İnsanoğlu gerçekte çok daha fazla sinaps ile dünyaya geliyor. 3 yaşında bir kişi yaklaşık bir katrilyon sinapsa sahipken, bu sayı yaş ilerledikçe azalıyor.

Mutluluk molekülü

Sinir hücreleriyle komşu sinir hücreleri ya da daha başka hücreler arasındaki iletişim nörotransmitter (sinir ileticileri) adı verilen kimyasallar aracılığıyla sağlanıyor. İnsan beyninin kaç farklı sinir ileticisinden yararlandığı henüz kesin olarak bilinmemekle birlikte, araştırmacılar bugüne dek bu türde yüzü aşkın ileti molekülünün kimliğini belirledi.

Bu sinir ileticilerinden biri de, Sanskritçe mutluluk ya da neşe anlamına gelen **ananda** sözcüğünden türetilmiş olan ve beynin mutlu-

luk, rahatlık, huzur duygularını iletmesine yardımcı olan **anandamid**.

Mutluluk molekülü olarak da bilinen bu sinir ileticisinin insan beynindeki düzeyleri, başka asitlere dönüştürmek suretiyle etkisiz kılan ve kısaca FAAH olarak bilinen **yağ asidi amid hidrolaz enzimi** tarafından belirleniyor.

Beyne kazınmış bir sakinleştirici mi?

İnsanlarda onları daha az kaygı duymaya iten bir gen olabilir mi? Weill Cornell Tıp Fakültesi uzmanlarından Dr. **Francis Lee** ile Dr. **Iva Dincheva** bir süredir erişkinlerin yaklaşık %2'sinin şans eseri sahip oldukları ve FAAH düzeylerinin daha düşük olması yol açan genetik bir farklılığı araştırıyorlar.

Bu kişiler anandamidi parçalamaya yeterli FAAH düzeyine sahip olmadıklarından, mutlu kimyasal iletiler gönderen bu molekül sinapslarda çok daha uzun bir süre etkili olabiliyor. Bu son araştırma şunu gösteriyor: Genetik farklılığa sahip olan kişiler çok daha rahat davranmakla kalmayıp, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimleri çok daha kolaylıkla unatabiliyor.

Bu gen ile kaygı düzeyleri arasındaki bağlantıyı incelemek amacıyla insana özgü FAAH gen değişkisi bazı farelere aktarıldı. Bu farelerin labirentin açık bölümlerinde çok daha fazla zaman harcadıkları görüldü. Bu da onların, kapalı yerlerde kalmayı yeğleyen öteki farelere kıyasla, bulundukları ortamda çok daha huzurlu olduklarının bir göstergesiydi.

Gerginlikten kolay sıyrılıyor

Genleri değişikliğe uğrayan farelerin, beynin ana kumandası sayılan prefrontal korteks bölgesi ile, korkunun işlenmesinde önemli bir yeri olan amigdala bölgesi arasında çok daha sıkı bir bağlantı da söz konusuydu. Bu türde bir bağlantı, düşük gerginlik düzeyi ve daha yoğun bir duygusal denetim demekti.

Bu gen değişkenine sahip olmak, kaygı durumundan çok daha kolay sıyrılabilme anlamına geliyor mu? Bu amaçla başka bir deneyin sonucu şunu gösterdi: anandamid düzeyleri aşırı derecede yüksek olan insanlar ve fa-



İnsanların birbirleriyle iletişim kurmaları için sinir hücrelerinin kendi aralarında ki sinaps adlı bağlantı noktalarına iletiler göndermeleri gerekir.

reler, korku ve kaygı duygularını çok daha kısa sürede unutuyor.

Öyle ki, bu denekler yalnızca başından beri daha az kaygı duymakla kalmayıp, gerginlik yaratan durumlardan da çok daha rahatça sıyrılabilmekteydiler.

Eğer FAAH enzimi, başka yöntemlerle oluşturulabilirse, mesela travma sonrası stres bozukluğu, bunalım ve dahası uyandırıcı bağımlı-

lılığı gibi durumlarla boğuşan kişilere ciddi bir destek sağlanabilir.

İnsanların güçlükler karşısında ne denli kaygı duydukları tıbbi sorunlar, yaşanan sarsıcı deneyimler, iş ve aile yaşamındaki gerginlikler ve kişilik yapısı gibi başkaca unsurlara göre farklılıklar gösterebiliyor.

Rita Urgan, Kaynak: Scientific American Online

KAYGIYI AZALTMANIN PÜF NOKTALARI:

Terapi ya da ilaç kullanımını gerektirecek ciddi bir kaygı bozukluğu durumu olmayıp, yaşadıkları karşısında gerilmeden ve çok daha rahat davranmak isteyenler için bazı öneriler yararlı olabilir.

- Günlük yaşamınızda, yalnızca 15 dakikalığına bile olsa, bedensel bir etkinliğe zaman ayırın. Bedeni çalıştırmak ruhsal durumunuzu iyileştirir, gerginliği azaltır ve sağlığınıza iyi gelir. (Böylelikle kaygı duymanızı gerektirecek sorunlar da azalmış olur!)
- Geceleri deliksiz bir uykuyu çekmeye özen gösterin. Televizyonda dizi izlemek, ya da işinizi ve ev ödevinizi tamamlamak yerine, uykunuza öncelik tanıyın.
- Yoga, meditasyon gibi rahatlatıcı yöntemler de kafanızı kurcalayan düşüncelerin dağılmasına ve gerek duyduğunuz uykuyu almanıza yardımcı olabilir.
- Kimi uzmanlar kaygıyı körüklediği gerekçesiyle kafeinden uzak durmayı da öneriyorlar. Ancak kısa bir süre önce bilimsel kanıtlarla gözler önüne serilen yararları düşünüldüğünde, kahve keyfinden vazgeçmek pek de iyi bir fikir olmayabilir.



“Mutlaka en kötüsü olur” kaygısına kapılanlar ne yapmalı?

Yaşam kaygılar, korkular ve gerilimlerle dolu. Çoğu zaman bilinçsizce ortaya çıkan bu duygular insanların yaşamlarını içten içe zehir edebiliyor. Ruhbilim uzmanı Dr. Ellen Hendriksen kaygı konusunda iki güçlü inancı ve kaygılardan kurtulmanın yollarını dile getiriyor.

1- KESİN EN KÖTÜSÜ OLUR! ÖYLE Mİ?

Yaşanan kötü bir olay karşısında yine de yıkılmayan ve umudunu yitirmeyen birilerine herhalde tanık olmuşsunuzdur. Bu türde bir kişilik yapısına sahip olanlar çok sevdikleri birini yitirdiklerinde onun en azından çektiği acılardan kurtulduğunu düşünüp rahatlarlar, ya da işten atıldıklarında yaşamlarında yeni bir sayfa açılacağına inanırlar.

Öte yandan, pireyi deve yapan ve her koşulda yakan birilerini de tanımışsınızdır. Bu kişiler için ya deniz çok kirlidir, ya yemek tatsızdır, ya da insanlar çekilmezdir...

Son olarak da, her durumda akla gelebilecek en kötü senaryoyu yazan insanlar vardır. Başınız mı ağrıyor? Beyninizde ur olabilir mi? Trafik mi yoğun? İşe geciktığınızı patronunuz kesin anlayacaktır. Tatilinizi Meksika'da mı geçireceksiniz? Sangria ısmarladığınızda sakın içine buz koydurtmayın, yoksa tatil boyunca hastalıktan kurtulamazsınız!

“Felaket olacak”: İşte kaygı denen “yetenek” tam da böyle bir şeydir: olacağı belirsiz ve az biraz ürkütücü olan koşullarda çok ciddi bir felaketin yaşanacağı öngörüsünde bulunur. Bu yeteneğin işe yaradığı da olur...

Ne var ki, zaman bu yetenek pek bir işe yaramaz. İnsanlar incir çekirdeğini doldurmayacak olayların çok büyük sorunlara yol açacağını düşünürler:

İş yerinde ufacık bir yanlış yaptıklarında işten atılacaklarına, birilerine göyerdikleri iletiye yanıt almamış olduklarında o kişinin kendilerine küs ya da kızgın olduğuna inanırlar.

Bu kişiler çoğu zaman kendilerinde kaygı uyandıran unsurun ne olduğunu bile tam olarak kestiremezler, ama çok kötü bir şeyler olacağına neredeyse kesin gözüyle bakarlar.

Peki, insan beyni habbeyi kubbe yaptığında ve en ufak bir tersliği ciddi bir sorun olarak ele aldığında ne yapmak gerekir?

Ne yapmalısınız?

Kafanızda bir en kötü durum senaryosu olduğunda ve bu senaryo beyninizi kemirmeye başladığında öncelikle kendinize “Bu iş gerçekte ne denli kötüye gidebilir?” sorusunu sorun. Bir başka deyişle, gerçekten de devasa boyutlarda bir felaketin söz konusu olup olmadığını anlamaya çalışın. Örneğin, satışa çıkarttığınız eve alıcı çıkmadığında bunun ne gibi sonuçlar doğurabileceğini belirlemek için kendinize, “En kötüsü ne olabilir?” diye sorun.

Beyin çoğu zaman farklı bir bakış açısı benimseyerek, “Bunun sonuçları pek hoş olmayabilir. Öyle ki,

parasal sorunlarımı giderecek başka birtakım kararlar almalıyım. Sonuçta ortada hastalık yok, ölüm yok. Evi

gelecek yıl da satışa sunabilirim,” türünde bir tepki oluşturabilir.

Bir örnek daha verecek olursak, “Sarırm bu iş bana göre değil,” dediğinizde yine en kötü durumda neler olabileceğini düşünerek, “Bu iş bana göre olmayabilir, ama her an bana uygun bir iş aramaya koyulabilirim,” gibi bir sonuca varabilirsiniz.

İkinci aşamada kendinize, “En kötüsünün gerçekleşme olasılığı nedir?” sorusunu sorun. Beyninizde bir ur olması gerçekte ne denli güçlü bir olasılıktır? Baş ağrısının gergin olmanızdan, ya da susuz kalmanızdan kaynaklanması çok daha büyük bir olasılık olsa gerek. İletinize yanıt almamış olmanız, o kişinin size kızgın olmasından çok, başının dolu olmasından ya da telefonunu arabada unutmuş olmasından kaynaklanıyor olabilir mi?

Bu soruların her ikisi olmasa bile, en azından bir tanesi kaygı içeren hemen hemen her türlü düşüncenin silinip atılmasına yardımcı olacaktır. Beyninizin derinliklerinde kaygı avına çıktığınızda bir soru işareti size yol gösterecektir.

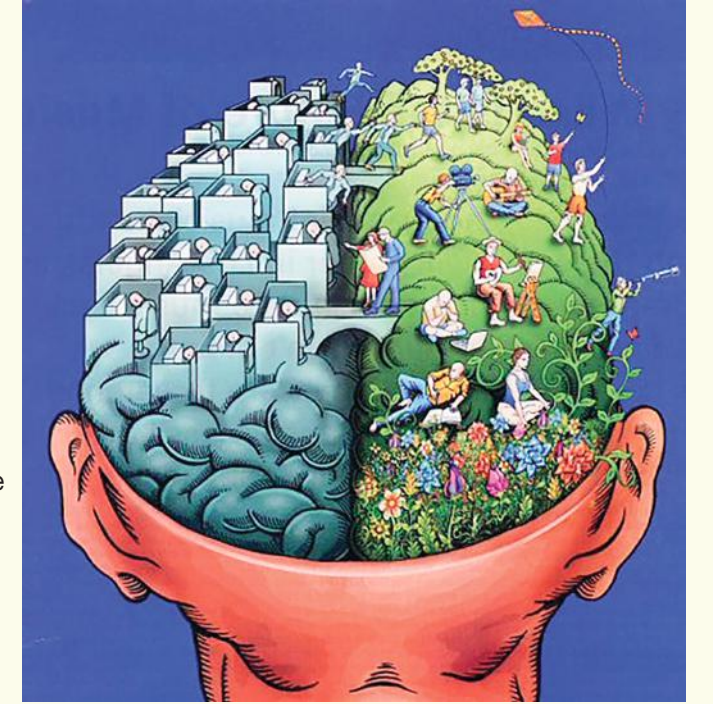
Kaygı içeren tümceler hemen hemen her zaman, “Eğer öyleyse ne olur?”, “Sonra ne olur?” ve “Şimdi ne yapmalı?” gibi sorularla dile getirilirler. Bu türde sorular son derece kaypak oldukları gibi, tartışmaya da pek açık değildirler ve yanıtları hemen hemen her zaman olumsuzdur.

Bu durumda, kendinize “Öyle olursa ne olur?” sorusunu her soracak olduğunuzda bu soruyu hemen bir tümceye dönüştürerek işe koyulun. Örneğin, “Ya uçak düşerse ne olur?” sorusuna yanıt vermek güçtür -uçakın düşmesi gerçekten de bir felaket olur. Ancak bu soruyu, “Uçak düşecek,” tümcesine dönüştürdüğünüzde bunun gerçekleşmesinin ne denli güçlü bir olasılık olduğunu tartışabilirsiniz.

2- BU YÜKÜ KALDIRAMAM! GERÇEKTEN Mİ?

İnsanların kaygıya kapılmasına yol açan ikinci bir unsur da yaşadıklarıyla başa çıkamayacaklarını sanmalarıdır. Bu son derece mantıklı bir düşünce: belli bir duruma hazırlıklı olmadan yakalanırsak kaygıya kapılırız.

Kaygı, kişinin kendi yetenekleri konusunda kuşku duymasına neden olur. Bu durumda korkuları gerçekmiş gibi algılar, elinden bir şey gelmediğine inanır.



Sorumlulukların altında ezildiğini, başından büyük işlere kalkışmış olduğunu düşünür.

Bu tür korkular bir gerçeklikmiş duygusuna dönüştüğünde kişinin kendisine sorması gereken sihirli soru, “**Ne yapabilirim?**” olmalıdır. Kaygının gerçekliğe dönüşmesi durumunda bunun sonuçlarıyla başa çıkabilmek için kişinin toparlayabileceği tüm kaynakları-dostlarını, ailesini, içsel gücünü, sağlık sigortasını, cüretini- kafasından geçirmesi ve kendisine, “Bu durumun üstesinden nasıl gelirim, bu konuda neler yapabilirim?” sorusunu sorması gerekir.

Gerçekten de beyninizde bir ur olduğunu öğrenencek olsanız ne yaparsınız? Konunun uzmanı bir onkolog bulur, izne ayrılır, uzmanların önerilerine sıkı sıkıya bağlı kalır, dostlarınızın ve ailenizin desteğine sığınırırsınız. Tüm bunları yerine getirmek hiç kuşkusuz kolay değildir. Bu süreç son derece zorlu bir süreç olacaktır. Ancak burada asıl önemli olan nokta, en kötü koşullarda bile yapılabilecek bir şeylerin olması ve umudun asla yitirilmemesidir.

Uygun eş bulamıyorsam..

Neyse ki, insanların kaygıları çoğu zaman bu denli iç karartıcı değil. Tatilde yağmur yağacağından ötürü mü kaygılısınız? Ne yapabilirsiniz? Gideceğiniz yerdeki tüm müzeleri gezebilir, ya da kendinize kocaman bir şemsiye edinebilir ve havaya lanetler yağdırabilirsiniz.

Kendinize asla istediğiniz gibi bir eş bulamayacağınızdan mı kaygı duyuyorsunuz? Üzüleceğinize yaşamın tadını çıkartmaya çalışın, insanlarla tanışmaya da inandırın. O sizi bulamasa da, en azından dostlarınızla güzel bir yaşam sürdürebilirsiniz. Kısacası, kaygılar yıpratıcı olsa bile, insanlar yine de her türlü güçlüğün üstesinden gelebilecek güce sahipler.

Rita Urgan
Scientific American Online/ 20 Temmuz 2016



Dijital Kültür

Tanol Türkoğlu

tanolturkoglu@gmail.com

“NAMAZ KILMAYAN HAYVANDIR”

“Namaz kılmayan hayvandır” bilimsel bir tespit ise, insan dışındaki her şeye hayvan demek gerekir.

Ramazan ayında TRT’deki bir iftar programında bir ilahiyat profesörü bu yazının başlığını oluşturan tümceyi kullandı. Gelen tepkiler üzerine, profesörün yanı sıra uzun yıllardır çeşitli kanallarda benzer programlar yapan deneyimli sunucu da kamuoyundan özür diledi. Daha sonra öğrendik ki **Ankara Barosu Başkanlığı ve Ateistler Derneği** profesörü mahkemeye vermiş.

Geçtiğimiz günlerde profesörün savcıya verdiği ifade medyada gündeme geldi. Buna göre profesör bu tümceyi bir hüküm cümlesi olarak değil de bilimsel bir tespit olarak sarfetmiş.

Tıpkı Sokrates’in “İnsan konuşan bir hayvandır” sözünde olduğu gibi. Bu cümleleri mantıksal olarak irdelemekte fayda var.

“İnsan konuşan bir hayvandır” önermesi mantıksal olarak iki kümeyi istisnasız tüm elemanları için birbirine eşitlemektedir. İlki “insan” kümesidir (tümel) ve bütün insanları (tikeller) kapsar. İkincisi de “konuşan hayvan” kümesidir. Bu önerme bize şunu işaret eder: **Eğer bir hayvan konuşma yetisine sahipse o mutlaka bir insandır.** İnsandan başka bir tür, cins, canlı olamaz.

“Namaz kılmayan hayvandır” önermesini de irdelersek şöyle bir sonuca ulaşırız. **Eğer bir şey namaz kılmıyorsa o mutlaka bir hayvandır.** Buradaki “şey” cansızları da içeriyorsa o zaman taşlar, madenler, ovalar, binalar vb bütün hepsine “hayvan” dememiz gerekir ki bu yanlış bir çıkarımdır. Hayvanlar namaz kılmayanlar kümesinin içine girer ama bundan dolayı taş, bina, madene de “hayvanlar kümesinin birer üyesidir” (yani hayvandır) diyemeyiz.

O “şey”i canlılar ile sınırlı tutsak da kurtuluş yok. Bu kez **namaz kılmayan bitkilerin** de hayvanlar kümesine dahil edilmesi gerekir. Çünkü bitkiler de canlıdır. Ancak ne yazık ki bitkiler hayvanlar kümesine ait değildir. Onlar bitkiler kümesine aittir. Gül hayvan değil, bitkidir. Marul da.

O halde “namaz kılmayan hayvandır” bilimsel bir tespit olamaz. Böyle bir tümce, bilimsellik açısından, olsa olsa yanlış bir mantıksal önermeye örnek olarak kurulabilir. Onun yerine **“Namaz kılmayan bazı canlılar hayvandır”** dense o zaman bilimden, bilimsellikten bahsedilmiş olur.

Tabii konuyu biraz derinlemesine ele almakta da fayda var. Farsça “namaz”, Arapça “salat”ın karşılığı olarak dilimizde kullanılır. Dar anlamı bildiğimiz namaz kılma ibadetidir. Geniş anlamda ise dua etmek, ibadet etmek olarak değerlendirilebilir. Amaç Allahı zikretmektir. Daha doğrusu **Allah’ı her an zikretmekte olduğunu anımsamaktır.** Buna göre alemdeki her bir zerre kendi meşrebine göre her an Allahı zikretmektedir.

Bu değerlendirmeden yola çıkarsak, sadece hayvanlar değil evrendeki her şey her an ibadet halindedir. O halde salt mantıksal önermeyle değil de dini açıdan da bu tümceyi değerlendirebilirsek yine tam doğru bir tespiti ulaşıyoruz. Hayvanlar insanlar gibi namaz kılmazlar ama onlar da kendi fitratlarına göre namazı ikame eden ibadetlerini gerçekleştirmektedir.

Kısaca bu “bilimsel tespit” nereden tutulursa tutulsun elde kalmaktadır. Öyle ki kullanılan analogide bile sıkıntı var. **“İnsan konuşan bir hayvandır”** önermesi İbni Arabi’den Descartes’e kadar pek çok kişiye atfediliyor ama aralarında Sokrates yok. Antik Yunan’da Aristo’ya atfedilen “düşünen hayvan” (zoon logikon) tabiri mevcuttur.

Hasta güvenliğinde ilk yerli ürün: Astore

Hastanelerde yatan hastaların doğru ve düzenli ilaç takibi için sistem geliştirildi



Acıbadem Sağlık Grubu Bilgi Teknolojileri Direktörlüğü tarafından geliştirilen ve A Store adı verilen sistem, hastanelerde yatan hastalara ilaç uygulaması sırasında olası bir karışıklığa engel olan, doğru ilacın depodan alınarak hastaya verilmesini sağlıyor. Üzerinde entegre bilgisayar sistemi olan bu çekmeceli yapı, hastane yazılımıyla entegre çalışıyor. Hekimin hastane bilgi yönetim sistemi üzerinden elektronik girdiği reçete, otomatikman bu sisteme yansıyor ve hemşire parmak izi ile kendi hastasını seçtiğinde reçetesindeki ilaçları görebiliyor.

Acıbadem Sağlık Grubu Bilgi Teknolojileri ve Ar-Ge Bölümü Direktörü **Kemal Kaplan** ile geliştirilme aşamasında TÜBİTAK desteği de alan ürünü konuştu.

Nasıl bir ihtiyaçtan yola çıkarak böyle bir ürün geliştirmeyi düşündünüz?

Bu sistemi geliştirmeden önce, iki hastanemizde yurtdışından aldığımız ilaç ve malzeme yönetim sistemlerini kullanıyorduk; ancak yaşadığımız sorunlar ve yüksek maliyetler zamanla mevcut cihazları dahi kullanmamızı imkansız hale getirdi.

Diğer taraftan da hastaya ve ilaç yönetim sürecine sağladığı faydalar nedeni ile bu tür bir sistemi kullanma isteğimiz yüksek düzeyde devam ediyordu. Alternatif arayışlarımız sonuçsuz kalınca önümüzde çok yüksek maliyetli bir sistemi kullanma imkanı dışında başka seçenek kalmamıştı.

Bu süreçteki çözümsüzlükler, sorunlar ve çözüm arayışları sırasında bizde bunu yapabiliriz düşüncesi oluştu kafamda. Hatta yaparız, yapalım, yapacağız diyerek işi başlattım ve iki yıl süren bir ekip çalışması sonucunda endüstriyel bir ürün ortaya çıkarttık.

Ürünün özellikleri nedir?

Hemşireyi parmak izinden tanıyan sistem, hastanelerde yatan hastaların ilaçlarının karışmasını engellerken, doz aşımının da önüne geçiyor. Her bir ilaç, çekmecesi içinde elektronik kapalı kilitli gözlerden, hücrelerden oluşuyor. Doğru hastaya doğru ilaç ve doğru doz verilmesini sağlarken, yüzde 100 yerli bu ileri teknolojik ürün, hasta sağlığı ve güvenliğinde önemli bir rol üstleniyor. A Store, geliştirme aşamasında TÜBİTAK desteği almaya değer bulundu. Yüksek ticarileşme potansiyeli olan yerli ve yabancı sektörün dikkatini çeken, hasta güvenliğini sağlamaya yönelik Türkiye’nin ilk yerli ürün olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim. Ürünü Almanya da Medica fuarında sergiledik ve çok ilgi gördü. Gelen işbirliği teklifleri ile 5 ayrı ülkede temsilcilik verdik. Halen 7 ülke içinde anlaşma süreci devam ediyor. Tüm patentleri ve ticari gelirleri Acıbademe ait ürün, tümü ile ülkemizde üretiliyor.

Çalışmayı kimler yürüttü?

Çalışmayı birlikte yürüttüğümüz ArGe ekibimiz 5 kişiden oluşuyor. Toplamda Teknoloji Grubu yazılım ekiplerimiz dahil Acıbadem Sağlık Grubu Bilgi Teknolojileri direktörlüğü bünyesinde 152 çalışmamız bulunuyor. Üretim sürecini de IT ekibimiz yönetiyor.

Yeni arge çalışmalarınız var mı?

ArGe ekibimizin şu anda üzerinde çalıştığı konu ise; hamilelik döneminde mobil dopler olarak kullanılacak ve sonrasında 0- 3 yaş dönemi içerisinde bebeği olan annelerin, bebeklerinin kbb muayenelerini gerçekleştirebilmesi için kullanımına sunulacak bir cihaz geliştirmektir.



Politikbilim

Müfit Akyos

mufita@ttmail.com

TARIMSAL ÜRÜNLERE DEĞER KATMAK

“Değer Kazandırılmış Tarım” tarımsal girişimciler ve kırsal kalkınma için önemli bir stratejidir.

Her yaz yaklaşık bir ayımızı geçirdiğimiz Yusufeli’nin (Artvin) yakın bir köyünde adeta zihinsel ve bedensel olarak arınmaktayız. Köy ne verirse onunla yetinerek geçirdiğimiz sürede sessizliğin, dinginliğin tadını çıkartıp, geceleri uzun uzun samanyolunu seyredip, karanlığın içinden gelen seslerden doğanın devinimini duyumsamaya çalışıyoruz.

Yusufeli birkaç yıla kadar baraj suları altında kalacak. Önüne set çekilen Barhal Çayı ve Çoruh Nehri küskün, isteksiz akıyor izin verildiği oranda. Yusufeli şimdilik kamulaştırma bedellerinin telaşı ile köpürtülmüş bir ekonomik canlılık yaşıyor. Sanki birkaç yıla yok olmayacakmış, boşalan köyleri, yok olan doğası, bir daha tadılamayacak üzümleri, ballı incirleri, tesbih taneleri gibi dağılacak insanlarıyla yalnızlığa gömülmeyecekmiş gibi. Hiç olmayacak bir seçimle dağların tıraşlanmasıyla oluşturulmaya çalışılan alanda yeni bir Yusufeli kurulur, yaşam devam eder (mi?).

Köyün uzun süre belediye olmasından kaynaklanan önemli bir geçmişi olsa da bugün giderek küçülmekte ve nüfusu azalmaktadır. Ekilecek geniş arazileri olmasa da sebze ve meyve yetiştirilmeye uygun bir iklimi var. Ancak birkaç arıcının ürettiği bal dışında pazara çıkartabildiği tarımsal bir ürünü yok. Her aile kendisi için üretiyor. Tarım hemen bütünüyle doğaya bağımlı. Yaklaşık 100 baştan oluşan bir sürü yaylada çobanlara emanet, Anguslara direnmeye çalışıyor. Adeta yüzyıllar önceki yöntemlerle sürdürülen tarımda, sahip olunan ampirik bilgiler bile azalan nüfus nedeniyle aktarılamıyor yeni kuşaklara.

Bu iktidarın idari düzenlemeleri ile mahalle konumuna gelen köy bunun bütün olumsuzluklarını yaşıyor. Genel görünüm sahipsizlik ve bakımsız bir çevre. Ancak son yıllarda köy dışından girdilerle iki-üç katlı her türlü estetikten ve çevre ile uyumdan yoksun betonarme binalar artmakta. Kaldığımız yüz yaşını aşmış iki katlı küçük konak yerel ustalara onartılarak yıkılmaktan kurtarılmış. Köyün tescil edilmiş tek yapısı. Köyün ekonomisi çoğunlukla hükümetin değişik adlar altında dağıttığı “sosyal yardımlarla” dönüyor.



Yusufeli’nde tırpanlanan dağlar

Bu durum yerel deyişle “mayışı var neden çalışsın ki” olarak özetleniyor. Özetle ülkemizde çok geniş coğrafyalarda yaşanan kırsal sorunların hemen hepsi bu köyde de var.

Tarımın çok boyutlu sorunlarına karşı Genç Çiftçi Projelerinin Desteklenmesi Programı uygulamaya sokulan yeni bir proje. Kırsal alanda ikamet eden 18-40 yaş aralığında tarımsal faaliyet göstermek isteyen kişilere 30.000 TL hibe destek verilecek programa 378 bin genç çiftçi başvurmuş. Başvuruların 370 bininin hayvansal üretim konusunda olduğu dikkate alındığında arıcılık, kanatlı, ipek böceği yetiştiriciliği, meyvecilik, seracılık ile tıbbi ve aromatik bitki yetiştiriciliği konularında başvuruların 8.000’le sınırlı olduğu anlaşılıyor. Bu yıl için 450 milyon liralık kaynak kullanılacağına göre yaklaşık 15.000 kişinin bu hibeden yararlanacağı tahmin edilebilir.

Yöntem bu iktidarın “sosyal yardımla” para dağıtma yaklaşımına çok uygun. Hemen hiçbir konuyu bilimsel yaklaşıma, teknolojik gelişmelere ve dünyadaki başarılı örneklerle uygun olarak ele alma becerisi gösteremeyen iktidardan uygulaması beklenmese de kırsal kalkınmadaki önemi nedeniyle tarımsal ürünlere değer katılması konusuna değinmek istiyorum.

Tarımsal ürünlere değer katmak

“Değer Kazandırılmış Tarım-DKT” tarımsal girişimciler ve kırsal kalkınma için önemli bir stratejidir. Değer katma, bir ürünü ilk halinden daha değerli bir biçime (temizleme, işleme, paketlenme, pişirme, öğütme, kurutma gibi) değiştirmek veya dönüştürmek olarak tanımlanabilir.

Günümüzde yerel ve ekolojik ürünler DKT’nin önemli bir bileşeni olup genişleyen bir pazara sahiptir. Ürün çeşitleri veya üretim teknolojileri geliştirilmesi yoluyla yapılacak yeniliklerle değer katılabileceği gibi “tarladan pazara” kadar olan sürecin üretici yararına yeniden tasarımı ile de değer katılabilir. Aile boyutunda tarım işletmele-

rinde küçük işletme olarak başlamak, yüksek kaliteli ürün hedeflemek, pazarın talebini dikkate almak, planlama yapmak, yeterli sermayeyi oluşturmak, bilgilenmek başarı için zorunludur.

Küçük işletmeler “tarladan pazara” sürecinin her aşamasından daha fazla pay alabilmek için doğrudan ve sipariş esaslı satış veya e-ticaret araçlarını kullanabilirler. Aile tarımının, “küçük işletme yönetim sistemi” ile yönetilmesi, ilaç ve kozmetik sanayisi için aromatik bitkilerin üretimine yönlendirilmesi, bölgesel “yenilikçi tarım/gıda merkezleri” oluşturularak desteklenmesi, kümeleşme ve kooperatifleşme (Amesiasa Çalışan Kadın Arılar Grubu <http://www.amesia.com.tr/index.php>, Merzifon, Gümüşhacıköy ve Suluova’da kurulan ve kadınların el emeği yerel tarımsal ürünlerini Amesiasa markası ile pazarladıkları kooperatif) ile organize edilmeleri değer katma sürecini destekleyecektir.

stratejiler, yaptıkları Ar-Ge çalışmaları, finansal aksiyonlar ve daha birçok konu, bilgi güvenliğinin sağlanması üzerine dayanan çok hassas bir dengeye sahip. Bizler ise cep telefonumuza dahi pin kodu tuşlayarak giriyoruz, kişisel gizlilik her şeyin önünde yer alıyor.

Bu konudaki en ilginç istatistik siber güvenlikle ilgili adli vakalar incelendiğinde ortaya çıkıyor. Bilgi güvenliğinin yeni trend ihlalleri, dijital oyun hesaplarının çalınması... Evet, her gün bir internet dolandırıcılığı haberi, banka hesabı boşaltma vakası duyuyor olsak da dijital oyun hesabı hırsızlığı şaşırtıcı şekilde benzer boyutta bir illegal gelir kapısı olmuş durumda.

Haberleşme güvenliği, bilgisayar güvenliği, kripto güvenliği, RF güvenlik, optik güvenlik derken bilgi güvenliği konusunun hayatımızın çok daha basit aşamalarında karşımıza çıkması, teknoloji ile gelişen bir hırsız-polis mücadelesi izletiyor bizlere... Ve bu mücadelenin bir parçası olarak bugün sanal dünyada attığımız her adımda kullanmak ve aklımızda tutmak zorunda olduğumuz onlarca şifre ile yaşıyoruz. Bu durumdan ne kadar memnunuz, tartışılır...

Bilgi Güvenliği ile Yaşamak

Dr. Aysam Akses

Bilgi teknolojisi çağında yaşıyor olmamız, bilgiye ulaşmak için sınırsız kolaylıklar sağlıyor. Daha dün ulaşmak istediğimiz bilgi için önce doğru kütüphaneyi bulmak, sonrasında binlerce kitap içinde doğru kaynağı ayırmak zorundayken, bugün bilgi, yaygın bir benzetme ile, bir tuş kadar uzağımızda.

Bilgiye ulaşmanın bu denli kolay olduğu bir ortamda çok doğaldır ki gizli kalması gereken bilgiyi korumak bir o kadar zor.

Bilgi güvenliği (information security), genel anlamda korunmak istenen bilgiye ulaşılmasına, zarar verilmesine, bu bilginin yetkisiz kişilerce kullanımına, değiştirilmesine ve de kaydedilmesine karşı yapılan çalışmaların bütünüdür.

Her ne kadar bugün bilgi güvenliği kavramı neredey-

se siber güvenlik ile eşanlamlı kullanılıyor olsa da bilginin korunması için yapılan çalışmalar çok eskiye dayanıyor. M.Ö. 1.yy.’da yaşamış olan Roma İmparatorluğunun büyük lideri Julius Caesar’ın ilettiği özel mesajları, bugün **Caesar Şifrelemesi** adını verdiğimiz teknikle güvende tutmaya çalıştığını biliyoruz. Günümüze daha yakın geçmişin akılda kalan örneği ise İkinci Dünya Savaşı sırasındaki istihbarat mücadelesi ve istihbarata karşı koyma yöntemleridir. Almanya’nın efsanevi kripto cihazı **Enigma**, belki bugün kriptoloji denildiği zaman bu bilimle ilgilenmeyen insanların bile aklında yer etmiştir.

Bilgi güvenliği sadece devletlerin gizli bilgilerini ve muhabere emniyetini sağlamak için mi önemli? Şüphesiz hayır. Bilgi güvenliği konusu ticari gizlilik hatta kişisel gizliliğin vazgeçilmez durumunda. Ticari şirketlerin rakiplerinden önce atacakları adımlar, izledikleri politikalar ve



Mutlu çocuklar yetiştirmenin 10 bilimsel yolu

Mutlu, uyumlu çocuklar yetiştirmenin birçok yolu var, ancak bilim, bu yolda işinizi kolaylaştırmak için sizlere birkaç yol öneriyor. Çocuk yetiştirmeyi eğlenceli hale getirmekten, çocuklarınızı yuvadan uçmaya hazır hale getirmeye kadar 10 yararlı tüyo:

1- Çocuklarınızla şakalaşın

Ekonomik ve Sosyal Araştırma Konseyi'nin 2011 Sosyal Bilimler Festivali'ne göre çocuklarınızla şakalaşmak, onlara sosyal başarı sağlamada yardımcı olur. Anne ve babalar şaka veya taklit yaptıklarında bu çocuklarına daha yaratıcı düşünmeye, arkadaş edinmeye ve stresle başa çıkmaya yardımcı olacak beceriler katar. Yani dediğiniz gibi maskaralık yapabilirsiniz; çocuğunuz bunun için size gelecekte teşekkür edecektir.

2- Olumlu olun

Bu madde gayet açık: Çocuklarına olumsuz duygularla yaklaşan veya onlara sert davranan anne ve babaların çocuklarının saldırgan olması hiç şaşırtıcı değil. 5 yaşında agresif davranışlar sergileyen çocuklar hayatlarının devamında da bu davranışlara devam eder, hatta gelecekteki eşlerine karşı da aynı şiddeti seğileyebilirler. Yani kendinizi sinirli ebeveyn-sinirli bebek-daha da sinirli ebeveyn gibi bir döngüde bulursanız, uzun vadede daha az sorun yaşamak için, bu döngüyü kesinlikle kırmaya çalışın.

3- Çocuğun kendi kendilerini sevmesinin yolunu açın

Ebeveynler çocuklarında suçluluk duygusu yaratmaktan kaçınmalı. Araştırmalara göre insanın kendisine karşı duyduğu öz şefkat, insanların zorluklar karşısında dayanıklı olmasını sağlayan önemli hayat becerisidir. Öz şefkat; düşünceli olmayı, duyguları ve düşünceleri kontrol etme yeteneğini, insanlığı, başkalarının acılarına empati duymayı, kendine karşı nazik olmayı, kendi acılarının farkına varmayı ve kendini sorunu çözmeye adanmayı gerektirir. Öz şefkat anne ve babalara, çocuklarını yetiştirirken karşılaştıkları sorunları çözmede de yardımcı olur. Aynı zamanda çocuklarına da iyi bir örnek sergilemiş olurlar.

4- Onları rahat bırakın

Araştırmalara göre çocuklarınız yuvadan uçma yaşlarına geldiklerinde onlara engel olmamak en iyisi. Örneğin "helikopter" ebeveynlerinin sürekli kontrolü altındaki üniversite öğrencileri, ebeveynleri rahat olan diğer öğrencilere göre daha gergin ve utangaç olmanın yanı sıra yeni deneyimlere de daha kapalı oluyorlar. Elbette bu, çocuklarınız 18 yaşına geldiklerinde onları kapının önüne

koymanız gerektiği anlamına gelmiyor, ancak kendinizi çocuğunuzun üniversitedeki hocasını arayıp notları hakkında konuşurken bulduysanız, biraz geri çekilmeniz zamanı gelmiş demektir.

5- Evliliğinizi besleyin

Hayat arkadaşı olan bir ebeveynseniz, bebeğiniz doğunca eşinizle olan ilişkinizin bozulmasına izin vermeyin. İstikrarsız bir evliliği olan veya boşanmayı düşünen ebeveynler, çocuklarının 2-4 yaş arası dönemlerde uyku problemi yaşamasına neden olabilir. Araştırmaya göre bir bebek 9 aylıktan evlilikte yaşanan sorunlar, bebek 18 aylık olduğunda uyku sorunlarına yol açar. Sorunları olan ebeveynlerin stresli aileler olduğunu, stresin de uyku problemlerine neden olduğunu söyleyebiliriz.

6- Kendi akıl sağlığınızı da ihmal etmeyin

Depresyonda olabileceğinizi düşünüyorsanız hem kendiniz hem de çocuğunuz için yardım alın. Araştırmalara göre ebeveynlikte sorunlar yaşayan anneler, sağlıklı annelerle kıyaslandığında ağlayan çocuklarına tepki olarak susabiliyorlar. Hatalı ebeveyn davranışları sergileyen depresif anneler tarafından yetiştirilen çocuklar, okul öncesi yıllarda strese daha açık oluyor. Her ne kadar bulgular olumsuz da olsa araştırmacılar umutlu, zira anne veya babanın akıl sağlığında sorunlar da olsa olumlu ebeveynlik yine de öğrenilebilir.

7- Anneler, oğullarınıza iyi davranın

2010 yılında yapılan bir araştırmaya göre anneleriyle yakın ilişkileri olan çocuklar daha az yaramazlık yapıyor. Erkek çocuklarının anneleriyle yakın bir ilişki kurması, davranış sorunlarını önlemekte kız çocuklarına oranla daha önemli olduğu gözlemlendi. Araştırma, çocuklarla ebeveynler arasında "güvenli bağlanma" olması gerektiğini vurguluyor. Bu, çocukların dünyaya açılmadan önce anne veya babalarını rahatlatıcı bir "güvenli yer" olarak görmelerini sağlıyor.

Başka bir araştırmaya göre ise ergenlik çağlarının başında (14 yaşında) anneleri ile aralarında güçlü bir bağ olan çocukların gelecekte daha kaliteli romantik ilişkileri oluyor. New Jersey'deki Montclair Devlet Üniversite-

8- Biraz küstahlığı gözünüzde büyütmeyin

Çocukların anne veya babalarına cevap vermeleri rahatsız edici olabilir ancak tartışmacı olmaları, dış dünyada da arkadaş baskısına karşı gelebilecek güce sahip oldukları anlamına gelir. Yani evde kendini koruyan bir çocuk, arkadaş ortamında da aynı şekilde kendini koruyabilecektir. Ancak merak etmeyin: araştırmalar elbette çocuklarla ebeveynleri arasında muhalif bir ilişki olması gerektiğini söylemiyor. Aksine gençlerle anneleri arasında sağlam bir ilişki olması, çocukların arkadaş baskısına daha dayanıklı olmasını sağlıyor. Araştırmacılara göre çocuklar, kendilerini savunmayı öğrenecekleri bir ortama ihtiyaç duydukları kadar ebeveynlerinin desteğine de ihtiyaç duyuyorlar.

9- Mükemmel olmaya çalışmayın

Kimse mükemmel değildir, bu nedenle bir ebeveyn olarak standartlarınızı yüksek tutup kendinizi paralamayın. Kişilik ve Bireysel Farklılıklar bülteninde yayınlanan bir araştırmaya göre toplumun kendilerinden mükemmel birer ebeveyn olmalarını bekleyen yeni anne veya babalar ebeveynlik konusunda daha stresli ve kendilerine güvensiz oluyorlar. Üzerinizdeki baskıyı atarsanız çok daha başarılı olacağınızı göreceksiniz.

10- Çocuklarınızı tanıyın

Herkes çocuk yetiştirmenin en iyi yolunu bildiğini sanır ancak ebeveyn olmak, her çocuğa aynı muamelelenin yapılamayacağını bilmeyi gerektirir. Çocuk yetiştirme tarzlarını çocuklarının karakterine göre ayarlayan ebeveynlerin çocuklarında, daha katı anne ve babaların çocuklarına oranla daha az endişe ve depresyon gözlemlendi. Özellikle duygularını düzenlemekte zorluk yaşayan çocuklar anne ve babalarının desteğine daha çok ihtiyaç duyuyor. Elbette aşırı ilgi de uyumlu çocuklar için olumsuz sonuçlar doğurabilir. Washington Üniversitesi'nde çalışan araştırmacı **Liliana Lengua**'ya göre asıl yapılması gereken, çocuğun verdiği işaretleri yakalayıp ona göre bir adım atmak.

Sevda Deniz Karali

http://www.livescience.com/17894-10-scientific-parenting-tips.html?utm_source=listrak&utm_medium=email&utm_campaign=20160801-ls-test



BİLİM KÜLTÜR VE EĞİTİM

Yurttaş 'yoksul kişi başına düşen milli gelir ile yaşıyor

Öğretim Görevlisi Raif Bakova

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
Uluslararası Ticaret Bölümü

İktisat literatürüne tam olarak yerleşmemiş olsa da "KBMG" kısaltması, bir ülkedeki yurttaşların toplam milli gelirden aldıkları payı göstermektedir. Bu simgenin iktisat bilimindeki ifadesi "kişi başı GSYH" olarak bilinir. KBMG ise özellikle makalelerde kişi başına milli gelir'in kısa ve simge olarak yazımıdır. Türkiye Ekonomisinde çeyrek yüzyıl içinde (1991-2015) kişi başına gelirin (KBMG) seyri bu yazının konusunu oluşturuyor.

Türkiye ekonomisi son 25 yılının KBMG'i 1991 yılında 2.661 dolardan 2015 yılında 9.261 dolara yükselmiştir. Rakamsal olarak bakıldığında olumlu bir seyir izleyen gelir artışı biraz ayrıntılı ele alındığında hiç de güzel bir görüntü vermez. Özellikle 25 yılının ilk yarısında Türk toplumunun bireysel refahı sabittir. Çeyrek asırlık dönemde ilk on iki yıl yerinde sayarak geçmiştir. "Yerine sayma" yorumu yüzeysel bir gözlemin sonucu değildir. Çünkü 1991 yılında 2.661 dolar olan KBMG, 2002 yılında az da olsa geriledi ve 2.598 dolar olarak gerçekleşti. Kuşkusuz bu dönemde yaşanan iki ulusal kriz (1994/5 Nisan kararları ve 2001/ Bankacılık Likidite Krizi) ile yüksek enflasyon ve döviz kurları etkili olmuştu. Her ikisi de ülke içinde yaşanan krizlerde, KBMG, kişi başına 700-800 dolar geriledi.

Tek teselli milli gelirin yükselmesi

1991-2015 döneminin ilk yarısında ekonomi dolar değeri ile bir katı büyürken kişilerin gelirleri-enflasyon gibi olumsuzlukları bir yana koyarak yerinde saymıştı. Aslında Türk vatandaşları "Yoksul KBMG" ile yaşamlarını sürdürdüler. Bu dönemin tek tesellisi toplam milli gelirin iki katına yükselmesiydi. Onun da ne kadar sağlıklı olduğu tartışmalıdır. Çünkü bütçe açığı nedeniyle borçlanan Türk Ekonomisi yabancıların sayesinde ayakta kalmayı becerebildi. Yani dış borç sürekli artıyordu.

Ekonomide çeyreğin ilk yarısı (1991-2002) böylesine olumsuz bir görünüm sergilerken ikinci yarı çok iyi başladı. Bu dönem Türkiye'nin iç değerlerinden çok uluslararası arenada (küresel ekonomi) yaşananların etkisiyle iyiye gitti. Türkiye'ye gelen yabancı doğrudan yatırımlar önce milyar doları aştı. Ardından da ikili ha-

DYY (Doğrudan Yabancı Yatırımlar)

Yıl	DYY (milyar dolar)
2000	0.982
2001	3.2
2003	0.590
2004	2.0
2005	10.0
2006	20.1
2007	22.0

hizmetini veren Turizm ülkesi olmuştu. Bunun sonucu olarak da 2001 yılında turizmde kazanılan döviz geliri ilk kez 10 milyar doları aştı. Ardından da 2007 yılında 20 milyar dolara yükseldi. Şimdilerde kötü koşullara rağmen geçen yıl 32 milyar dolar oldu.

2002-2007 yılları turizm gelirleri:

Yıl	Gelir
2002	12.4 milyar dolar
2003	13.8 milyar dolar
2004	17.0 milyar dolar
2005	20.3 milyar dolar
2006	18.5 milyar dolar
2007	20.9 milyar dolar

2003-2007 döneminde sadece yatırımlar ve turizm sektörü olumlu yönde gelişmedi. Seksenli yıllardaki süper performansını yitirmiş olan ihracat beş yılda 52.3 milyar dolardan 107.2 milyar dolara yükseldi. Gerek GSYH ve gerekse KBMG'i 3 puan dolayında olumlu etkileyen bu gelişmede eklendiğinde 2007'de 9.333 dolara yükselen KBMG ertesi yıl ilk kez 10.436 dolar oldu. Bu sonuç 18 yılın sonunda elde edilen bir rekordu. Yani artık Türk toplumu da 10 bin dolar sınırını aşmıştı ve hedefleri de büyümüştü. (Ne yazık ki 2010 yılında orta gelir tuzağında düşüldü ve umutlar gerçekleşmedi.)

Ekonomide meydana gelen bu gelişmelerde 2000'li yıllarda uluslararası para ve sermaye piyasalarının da büyük etkisi vardı. Dönemin başında (2002-2003) yaklaşık 200 milyar dolar dış borç için çok kolay borçlanıldı ve "borç servisi" sorunsuz yürütüldü. (On yıl sonra dış borç toplamının 400 milyar dolar olması ise her gelişmenin olumlu sonuç vermediğini göstermekte.)

Tüm bu olumlu gelişmelerin sonucunda 2008 yılın-

da 10 bin milyar dolar sınırını aşan KBMG'in kaynağında dış ekonomik güçlerin olması ve 2008'de yaşanan küresel kredi krizin de etkisiyle 2009 yılında bir gelişme yaşandı.

2009 yılı çok özel bir yıl oldu. KBMG gelir 8.590 dolara geriledi. Ekonomistler küresel krizin etkisi var derken siyasiler etkiyi kabul etmediler. Oysa yükselme döneminin iyi parametrelerine bakıldığında bazı gerçekler ortadaydı. Yani 5 yılda GSYH'yi ikiye katlayan finans kaynakları gerilemişti. İhracat 132 milyar dolardan 102 milyar dolara düşerken doğrudan yabancı yatırımlar bir önceki yıl 19.8 milyar dolardan 8.5 milyar dolara geriledi. O yıl ekonomideki gerileme küçülmenin diğer önemli göstergesiydi. Krizin etkisiyle büyüme dönemi bitmiş ama döviz bütçesi sayılan "cari açık" küçülerek iyileşmişti. Bir anlamda cari açık tehlikesiyle büyümeden fedakârlık edilmiş gibi görünüyordu. İyileşme gelişen ülkeler içindeki yerimizi alt sıralara çekiyordu.

Konumuz "yoksul KBMG" olduğuna göre çeyrek yüzyılın son 7 yılını ele almak gerekir. Dünyada ve Türkiye'de yaşanan ekonomik ve sosyal olayların etkisiyle bu dönemde (2010-2015) Türk insanı orta gelir tuzağına yakalandı. Ekonomi kamuoyunun çok kısa süreli ele alıp tartıştığı bu konu hala gündemini koruyor. Aslında orta gelir tuzağının yanı sıra KBMG doksanlı yıllarda olduğu gibi yerinde sayıyordu:

YIL	KBMG	GSYH
2010	10.079 dolar	735.8 milyar dolar
2011	10.469 dolar	773.9 milyar dolar
2012	10.504 dolar	786.2 milyar dolar
2013	10.782 dolar	821.9 milyar dolar
2014	10.404 dolar	800.1 milyar dolar
2015	9.261 dolar	719.9 milyar dolar

Yukarıdaki tablo hem GSYH'nin ve hem de kişi başına milli gelirin (KBMG) durağan ve gerilemesini açık olarak gözler önüne seriyor.

Sadece KBMG değil, Türkiye Ekonomisinin yıllık yarattığı gelir de söz konusu 6 yılda önce arttı ve 2013'den itibaren de geriledi. Ekonomide gerileme bu dönemde doğrudan yabancı yatırımlarda, ihracatta ve düşük ivmeli de olsa (2016'da ivme büyüyecek) turizm sektöründe gerçekleşti.

Böylece artan döviz kurlarının da etkisiyle KBMG'de tıpkı doksanlı yıllarda olduğu gibi orta gelir tuzağının da daha kötüsü olan bir "yoksulluk" dönemi yaşanıyor.

Kaynakça

- Makro İktisat, Prof.Dr. Zafer TUNCA, Geçit Kitabevi, 2012, İstanbul
- "Orta Gelir Tuzağı", Prof.Dr. Erdiç YELDAN, Cumhuriyet Gazetesi, 16.04.2014
- Aylık Ekonomik Göstergeler, T.C. Başbakanlık Hazine Müsteşarlığı, Mayıs 2016
- Aylık Ekonomi ve Dış Ticaret Bülteni, TİM yayını, Haziran 2016.
- Haber Bültenleri, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)

20. YIL



T.C. İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ

Eğitimde Bir Tık Ötesi



Soğuk algınlığı virüsleri de deveden

Bonn Üniversitesi Kliniği, Viroloji Enstitüsü'nde **Christian Drosten** ile develer üzerinde incelemeler yapan ekip, sadece aranan MERS virüslerini değil, insanları hasta eden soğuk algınlığı virüslerini de buldu. MERS virüsü araştırmaları çerçevesinde bin devede Corona virüsü de arayan araştırmacılar, hayvanların yüzde altısında insanda görülen soğuk algınlığı virüsü HCoV-229E'ye yakın olan hastalık etkenleri de bulmuşlar. Soğuk algınlığı virüslerinin moleküler genetik analizleri, yarasalar, insanlar ve tek hörgüçlü develerle karşılaştırıldığında soğuk algınlığı virüsünün tıpkı MERS virüsü gibi develerden, insana bulaştığı tespit edilmiş. Fakat MERS virüsünün aksine insanın bağışıklık sistemini deveden bulaşan bu virüsleri, insanda görülen diğer soğuk algınlığı virüsleri gibi savunabiliyor.

Oysa MERS gizemli bir virüştür. Sık sık örneğin sadece bir klinikte ortaya çıkan bölgesel salgınlar meydana gelmekte. Fakat virüs şans eseri henüz insanlara "uyum sağlamadığı" için dünya genelinde yayılmadı diyor Drosten. İnsanda görülen HCoV-229E'nin devedeki öncü biçiminin incelenmesine dayanan araştırmalara göre benzer bir durum halihazırdaki MERS virüsü için de geçerli.

Nitekim MERS'in öncü hücreleri de insana en iyi şekilde uyum sağlamış değil. Fakat HCoV-229E'nin insandan insana bulaşarak tüm dünyaya yayılması düşündürücüdür diyen uzmanlar son araştırmalarının MERS salgını için bir uyarı niteliğinde olduğunu söylüyorlar. "HCoV-229E yayılmaya başardığı MERS'te bu şekilde yayılabilir." Alman Enfeksiyon Araştırmaları Enstitüsü bilim insanları bu yüzden MERS'e karşı bir aşı geliştirmek için çalışıyor.

www.pnas.org/content/ear-ly/2016/08/10/1604472113.full

Tartışmalı kafa nakli gerçekleştirilebilir mi?

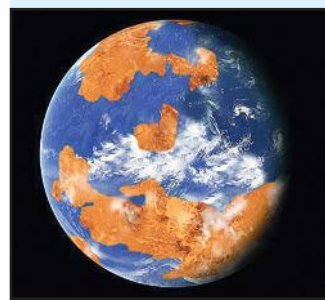
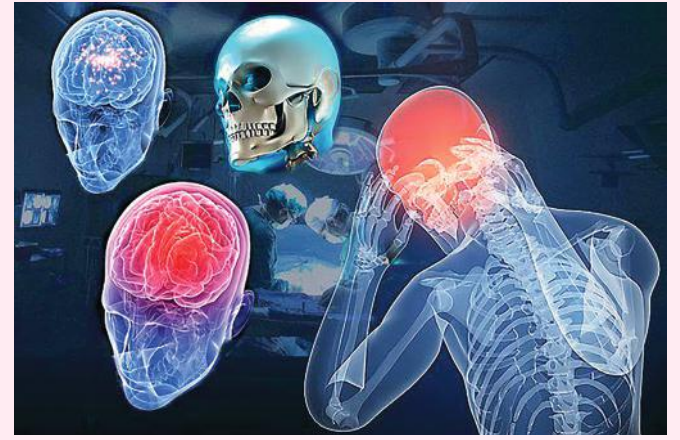
İtalyan sinir cerrahı **Sergio Canavero**, 2017'de, kas atrofisi nedeniyle felç olan 31 yaşındaki bir hastanın kafasını, sağlıklı bir bedene aktarmaya hazırlanıyor. Bir kafayı yabancı bir bedene aktarma fikri aslında yeni değil. On yıllar önce hatta ilk olarak 1950'li yıllarda köpeklerle ve maymunlarla deneyler yapılmıştı. Ancak deney hayvanları birkaç günden fazla yaşamadılar. Çünkü ayrılan omurilik onarılamamıştı. Canavero 2016'nın başında bir Rhesus maymununa kafa nakli yapan Çinli Xiaoping Ren'den söz etmişti.

Bu iki cerrah 31 yaşındaki Rus hastayı birlikte ameliyat etmek istiyor. Canavero'ya göre Ren, beden bölgeleri arasındaki kan akışını hızlı bir şekilde sağlamıştı ve maymunun beyni de yetersiz oksijen yüzünden zarar görmemişti. Fakat maymun ameliyattan sonra yeni bedenini hareket ettiremiyor. Bu yüzden maymun etik nedenlerden ötürü yirmi saat sonra uyutulmak zorunda kalmıştı. Araştırma hiçbir yerde yayımlanmadığı için de bilgilerin doğruluğu hakkında kuşuklar uyanmıştı.

Canavero ve Ren'in kafa naklini eleştiren uzmanlar, bağışıklık reaksiyonlarının ilaçlarla düzene sokulabileceğine inansalar da kafanın, beyne zarar vermeden nakledebileceğinden şüpheliler. Canavero ameliyat sırasında hastanın beden sıcaklığını 37 dereceden 15 dereceye düşürmek istiyor. Düşük sıcaklıklarda hücreler bir tür uyku moduna giriyor ve daha az enerjiye gerek duyuyorlar ki bu da önemli bir zaman kazandırıyor. Nakil sırasında beynin uzun süre oksijensiz kaldıktan sonra hasar almaması da olanaksız görünüyor. Fakat en zor iş, hastanın omurilikte ayrılmış sinir liflerini yeniden bağlamak. Eğer bu mümkün olsaydı belden aşağı felç olan hastalar iyileştirilebilirdi. Ancak Canavero, çok düzgün bir şekilde kesildikleri taktirde sinirlerdeki yaraları onarabileceğine inanıyor. Daha sonra lifler arasındaki boşlukları polietilen glikol (PEG) ile doldurmayı planlıyor.

Bu yöntemi farelerde deneyen Canavero gerçi felçli farelerde sinir liflerini büyümeleri için uyatabildi, fareler eskiye göre biraz daha iyi hareket edebildiyse de sinir lifleri birleşmedi. Diğer bir plan da şu: Cerrah belkemiğini çok üst bir noktadan ayırmak istiyor. Bu şekilde beyin soluk alma üzerindeki kontrolünü kaybeder ve teknik olarak her şey yolunda gitse bile sonunda kendi bedenini kontrol edemeyen canlı bir kafa kalır geriye. Canavero ve Ren diğer araştırmacılar tarafından yapılan eleştirileri bir türlü kabul etmek istemiyorlar. Hatta 2016'nın başında Surgical Neurology International dergisinde, eleştirmenlerin girişim hakkında bir şey bilmeden yargıladıklarını öne sürmüşlerdi. Fakat eğer Canavero ve Ren diğer araştırmacıları ikna edemezlerse ameliyatı gerçekleştiremeyecekler. Çünkü ameliyat için bu fikri mantıklı bulan çok sayıda meslektaşına ihtiyaçları var.

www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/waleri-spiridonow-kopf-soll-auf-fremden-koerper-transplantiert-werden-a-1107701.html, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4743270/>



Yoksa Venüs bir zamanlar yaşanabilir bir gezegen miydi?

Yüzeyindeki sıcaklığın çok yüksek olmasıyla nedeniyle Venüs, astronomlar tarafından

genelde dünyanın "cehennem kardeşi" olarak tanımlanır. Peki Venüs her zaman yaşanmaz bir gezegen miydi? Columbia Üniversitesi'ne bağlı Goddard Uzay Araştırmaları Enstitüsü'nde **M.J.Way** ve ekibi bilgisayar modellerinin yardımıyla bir zamanlar Venüs'te ne gibi koşulların bulunduğunu hesapladılar. Hesaplamalar gezegenin dönme hızına dayanan (günümüzde 243 gün) modellere ve gezegene yansıyan güneş ışığı miktarına göre yapıldı.

Buna göre Venüs'te 2,9 milyar ila 715 milyon önceki yıllar arasında bir zamanlar yaşama elverişli koşullar hüküm sürmüş olabilir ve Venüs'ün üzerinde okyanuslar, kar ve hatta dünyamızdakine benzer sıcaklıklar hayal edilebilir diyor araştırmacılar. Oysa Venüs'ün yüzeyindeki sıcaklıklar günümüzde 440 dereceye kadar çıkabiliyor ve dünyamızdan yüzde 90 oranında daha yoğun bir atmosfere sahip. Çapı 12.100 km olan Venüs neredeyse dünyamız büyüklüğünde. Güneşe olan ortalama uzaklığı 108 milyon kilometre ve güneş sistemimizdeki üçüncü en küçük gezegen. Venüs kendi eksenini etrafında 243 dünya gününde, Güneşin etrafında ise 225 dünya gününde döner. Yani Venüs'ün bir günü (243 Dünya günü) Venüs'ün bir yılından (225 dünya günü) daha uzundur.

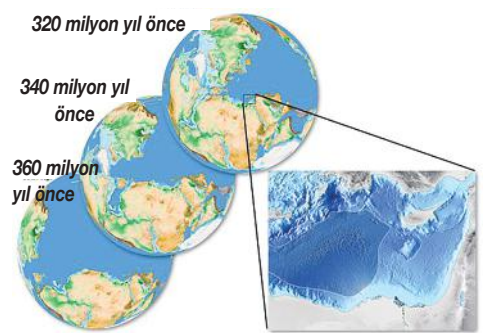
Kaynak: <http://www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/2016GL069790/abstract>

CRISPR için yeni kullanım alanı

CRISPR olarak bilinen moleküler makas, hastalıklardan sorumlu gen yapılarını değiştiriyor ve bu nedenle de tıpta büyük bir geleceğe sahip.

CRISPR daha önce DNA'daki değişimlerde kullanılmıştı. Büyük fark şu: RNA aynı şekilde değişimden geçirildiğinde, değişiklikler kalıcı olmuyor. Oysa DNA'da kalıtıma müdahale edildiği için sonuç geri çevrilemiyor.

Science dergisinde yayımlanan son araştırma yazısına göre RNA uygulamaları daha hafif ayarlamalara olanak vermekte. Harvard Üniversitesi'nde bağlı Broad Enstitüsü'nden **Feng Zhang** ile çalışan ekip ve MIT (Massachusetts Teknoloji Enstitüsü) araştırmacıları, C2c2 enzimini sadece RNA'yı ayarlayan ve istenildiği gibi programlanabilen ilk CRISPR sistemi olarak keşfettiler. C2c2 yeni ve güçlü CRISPR araçlarına giden yolu açtı. Uygulamalar için olağanüstü olanaklar söz konusu diyor Zhang. CRISPR'nin RNA'da kullanılması, hastalar tarafından yaşam boyu alınması gereken, ancak olası yan etkileri önemli etki yapmayan hatta her zaman azaltılabilen ilaçların üretimine imkân verecek. Kaynak: <http://science.sciencemag.org/content/early/2016/06/01/science.aaf5573>



Tutankamon'un kozmik mezar armağanı: Meteorit demirinden kama

Eski Mısırlıların uzaylılarla ilişkili olduğunu kimi teorikçilerden sık sık duyarız. Yeni bir buluntu Mısırlı-Uzaylı ilişkisine inanları daha da heyecanlandırabilir. Tutankamon'un mezarında bulunan bir kamanın büyük bir olasılıkla meteorit demirinden üretilmiş olduğu



düşünüyor. 1970'li yıllardan bu yana özdebilimciler arasında eski Mısırlılara piramitlerin inşasında uzaylıların yardım ettiği tezi dolaşıp durur. Bu teorinin en ünlü temsilcilerinden biri de **Erich von Daniken**'dir. Milano Politeknik Üniversitesi bilim insanlarının

son araştırmaları Daniken gibi sözdebilimcilere yeni kanıtlar sunabilir.

Daniela Comelli'nin ekip, röntgen flüoresans analiziyle 3300 yıllık ve 30 cm uzunluğunda olan kamaya ayrıntılı bir şekilde inceledi. Kama yüzde on oranında nikel ve yüzde 0,6 oranında kobalttan oluşuyor. Düşük kobalt izli yüksek nikel oranı, dünya dışı bir alaşıma işaret ediyor diyor uzmanlar. Nitekim alaşımın yapay olarak üretilmesi o tarihlerde mümkün değildi. Hammaddenin kökenini bulmak isteyen araştırmacılar, Kızıldeniz'in 2000 km'lik çevresindeki tüm meteorit çarpmalarını kapsayan bir veri bankasını taramış. Bu bölgede demirden oluşan yirmi meteorit bulunmuş, ancak bunlardan sadece İskenderiye'nin 200 km kadar batısında bulunan Kharga meteoridi benzer alaşıma sahip. İ.Ö.1400'e tarihlendirilen kama dışında eski Mısırlılara ait tek bir demir buluntu var. Bunlar Kahire'nin yaklaşık olarak 70 km. güneyindeki El Gerzeh'te bir mezarda bulunan boncuklar. Bu boncuklar da meteorit metalinden üretilmiş. Araştırmacılar eski Mısırlıların meteoritlerin kökenini bildiklerini bu yüzden de demirin altından daha kıymetli olduğunu düşünüyor. Yeni bulunan kama ayrıca eski Mısır'daki erken demirciliğin de bir kanıtı. Çünkü bugüne kadarki bilgilere göre demircilik eski Mısır'da İ.Ö.800'de gelişmişti. Aslında kama Tutankamon'un mezarındaki tek dünya dışı armağan değil. Mezar odalarından birinde bulunan bokböceği amuleti (Skarabe) impakt camdan üretilmiş ki bu da meteorit çarpması sonucunda oluşmakta.

Kaynak: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/maps.12664/ful>

Sting'in beyni müziği farklı işliyor

İster ressam, ister balerin veya müzisyen olsun, yaratıcı insanlar bilim için her zaman çekicidir. Araştırmacılar hep, sanatçıların kafalarında olup bitenleri merak eder.

Mesela sanatlarını icra ettikleri zaman neler oluyor? Beyinleri sıradan insandan farklı mı çalışıyor?

Konuyla ilgili araştırmalar gerçekten de sanatsal yeteneklere sahip kişilerin beyinlerinin farklı çalıştığını gösterdi. Örneğin profesyonel kemancılar ve amatörler aynı parçayı çalmalarına rağmen beyin etkinlikleri çok farklıdır. McGill Üniversitesi'nde **Daniel Levitin** ile çalışan nörobiyologlar şimdi **Rock sanatçısı Sting'in beynini** incelediler. Araştırmacılar Sting'in belli başlı şarkıları söylediğinde neler olduğunu öğrenmek istiyorlardı. Sting'in beyni fonksiyonel manyetik rezonans tomografisiyle incelendikten sonra taramalar değerlendirilmiş. Ve bu şekilde Sting'in beyninin, müziği ne şekilde organize ettiğini gösteren bir tablo elde edilmiş.

Ekip özellikle de sanatçının hangi parçaları benzer olarak algıladığını ve hangi parçaları birbirleriyle ilişkilendirmediklerini öğrenmek istiyordu. Benzer müzik üsluplarını dinlediğinde beyin motifleri birbirine daha benzer mi olurdu? Bilim insanları şaşırtıcı bir sonuca ulaştılar. Normal dinleyicilerin birbirine pek benzetemedikleri parçaları Sting'in beyni çok benzer olarak algılıyor. Beyin taramaları, çok iyi bildiğimiz ama hiçbir zaman birbirine yakın bulmadığımız parçalar arasında bağlantılar gösterdi diyor Levitin. Mesela Sting'in beyni **Beatles**'in "Girl" parçasında ve **Astor Piazzolla**'nın "Libertango"sunda (Özgürlük Tangosu) aynı şekilde çalışıyor. Buradan anlaşıldığı üzere Sting'in beyni bir parçanın geneline reaksiyon göstermiyor.

Mesela Sting'in kendi parçası olan "Moon over Bourbon Street" ve Booker T. ve MG'nin "Green Onions" parçaları üstünkörü bir dinlemede kulağa pek benzer gelmez. Ama iki parça da Fa-minör besteleridir, aynı tempoya ve aynı Swing ritmine sahiptir ki tam da bu nedenden dolayı Sting'in beyni bu parçaları benzer bir biçimde işlemekte. Ve diğer bir ilginç nokta daha: Profesyonel müzisyenin parçayı dinlemesi veya sadece hayal etmesi de fark yaratmıyor. Beyni her iki durumda da aynı tepki veriyor.

www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13554794.2016.1216572?journalCode=nnsc20

Nilgün Özbaşaran Dede -nilodede@hotmail.com



Güncel Tıp

Mustafa Çetiner

dr.m.cetiner@gmail.com

BİR BAYRAM YAZISI...

Kurban Bayramına girerken okuyucularıma sorularım var...

Nasıl oluyor da **"iyi olun, çalmayın, öldürmeyin, haramdan uzak durun"** diyen bir dinin mensupları bunlara inanıyormuş gibi davranarak tam tersini yapabiliyor ve sonra tertemiz kalıp inançlarını sürdürebiliyorlar?

Bir yandan **"Allah'a, ahiret gününe, bütün günahların hesabının sorulacağına"** inanıyorken nasıl yalan söyleyebiliyor, insan hakkı yiyebiliyorlar?

Bence bu soruların tam da tartışılma zamanı şimdi, ülkemizde yaşadıklarımız ortadayken. Din konusunda bilgim sınırlıdır, haddimi aşmak istemem, kimseyi de incitmek değil amacım ama sizinle paylaşmak istediğim düşüncelerim var.

Sıkıntılı bulduğum noktalardan biri dinlerdeki **"mutlak"** yaklaşımı.

Kurallar öylesine kesinmiş gibi öğretiliyor ve kişinin kendi akıl ve vicdanına öyle az hak tanınıyor ki, vicdan ve akıl bu **"mutlak"** dayatmanın altında eziliyor, yok oluyor, unutuluyor, kullanılmıyor. Bu durum inananların dini daha iyi bildiğini iddia eden ve **"söyledikleri kendinden menkul"** kişilerin **"mutlak"** iradesine boyun eğmesini kolaylaştırıyor.

Yaşadıklarımızdan gördük, insanın kendi iradesi yok olunca, geriye iradesiz insan yığınları ve kibirli, dünyevi hırsları yüksek, acımasız bir ruhban sınıfı kalıyor. Bu ruhban sınıfı dinin tüm ahlaki önermelerinin sonuna ; **"yalan söylemeyin ama..., öldürmeyin fakat..."** gibi **"bağlaçlar"** eklemeye başlıyor. İşte bu noktada din artık bir iktidar aracına dönüşüyor.

Birileri bu **"ama, lakin, fakat"** gibi bağlaçların devamını sizin için doldurduğunda söylenenlere boyun eğmekten başka bir yolunuz kalmıyor. Sizi tanı adına idare etmeye kalkışanların düşmanları ile düşman, dostlarıyla dost oluyorsunuz. Onların belirlediği **"hain"**, **"işbirlikçi"**, **"dinsiz"** adına ne derlerse, hiç tanımadığınız, bilmediğiniz **"öteki"** insanlara **"düşman"** oluyorsunuz. Bir de bunlara **"sürüneceğiz, acı çekeceğiz ama sonunda mutluluk var"** vaatlerini ekleyin. Bu vaatler bir çok çaresiz insan için umut oluyor, bu ruh hali insanı kendi olmaktan ve aklını kullanmaktan daha da uzaklaştırıyor.

Daha bitmedi... Bir de bunların üzerine **"sen tek başına bir hiçsin"** vurgusunu koyun. Hele bir de içinize **"sakın sorgulama"** yalanı kaçtı mı, artık tam bir **"hiç"** oluyorsunuz, vicdanını yitirmiş bir **"hiç"...**

Hiç vicdan azabı çekmeden başkaları için **"öldürme"** diyen bir din için öldürmeye, **"yalan söyleme"** diyen bir din için yalan söylemeye başlıyorsunuz. Burada kırılma noktası **"artık kullanmak için aklınıza ve vicdanınıza gerek kalmaması"** halidir.

İki önemli sonuç doğuruyor bu.

İlki siz zaten **"vicdan ve aklınızı başkalarına kiraladığınızdan"** kendi vicdan ve aklınıza danışmaya bile gerek görmüyor ve aslında bir bakıma rahatlıyor ve kolay **"günah"** işliyorsunuz.

İkinci sonuçta önemli. Akıl ve vicdan artık kullanılmadığından din açısından boşluk olan konularda vicdan ve aklınızdan önce **"bir bilen"** bulmaya çalışıyor, ona danışmayı istiyor ve söyleyeceklerini bekliyorsunuz.

Aslında akıl ve vicdan kullanılsa bir çok sorunun yanıtı çok kolay bulunabilir. Mesela **"6 yaşında bir kız çocuğu evlenebilir mi"** sorusunun yanıtını bulmak çok ama çok kolay değil mi?

Akıl ve vicdan kullanılmamaktan öylesine paslanıyor ki, bu kadar basit bir ahlaki sorun için bile birilerinin ahkam kesmesini bekler hale geliyorsunuz. Yani özetle; çalmayın, öldürmeyin, yalan söylemeyin, yaşam haklarına saygılı olun gibi bir sürü ahlaken doğru önermelerle yola çıkıp, vaat edilmiş cennetlere kanarak, **"ama, lakin, fakat"** gibi bağlaçlarla bağlanarak, aklınızı ve vicdanınızı teslim ettiğiniz birileri uğruna çalışıyor, öldürüyor, yalan söylüyor ve sizin gibi düşünmeyenlerin yaşamadığı bir dünya için insanlığınızdan çıkıyor, aslında belki de **"tam bir günahkâr"** oluyorsunuz.

İslam dininde ruhban sınıfının olmaması, seküler devlet, laiklik, bilimin ve aklın üstünlüğü gibi kavramlar bu nedenle çok önemli.

Ne güzel söylemiş Yunus Emre;

"Cümleler doğrudur sen doğru isen, doğruluk bulunmaz sen eğri isen"

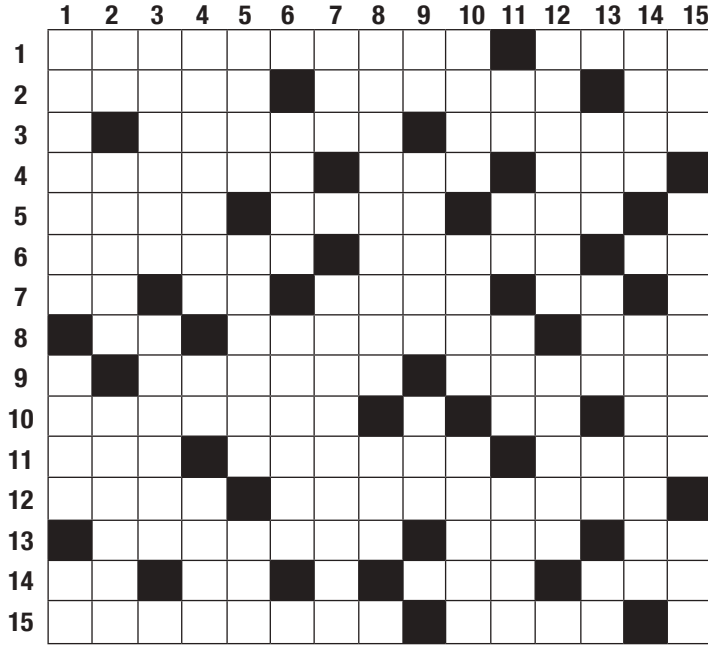
Yani dinde de esas olan sensin, senin aklın, senin vicdanın, senin bilgin... Herkese iyi bayramlar...

SOLDAN SAĞA

1. "... .. Edison" (Amerikalı mucit) – Sahne oyunu.
 2. Laboratuvarlarda yüksek ısı elde edilen araç – Tay-fı kırmızıya doğru şiddetli bir kayma gösteren, yıldız görünümü, ışınlı gücü çok yüksek gökçismi – Radyumun simgesi. 3. Eski Yunan mitolojisinde, uçan ilk insan – Atomlarla ilgili. 4. Balı alınmış petek – Başlangıçta yer alan – Elam'ın başkenti. 5. İbrani alfabesinde bir harf – Papağan – Işınım dozu birimi. 6. Sultan Abdüzzaziz döneminde yaygınlaşan kukuletalı asker kaputu – Işık saçacak beyazlığa değin ısıtılmış olan – Arseniğin simgesi. 7. Uzaklık anlatan sözcük – Kiloamperin simgesi – Vade, mehil – Zihin. 8. Bir nota – Gezegenleri inceleyen Amerikan uzay sondaları ailesi – Atlantik kıyısında ya da ona yakın bulunan ABD eyaletleri ve Kanada eyaletleri ve bölgeleri için olan zaman dilimi. 9. Avrupa'da bir ülke – Avrupa'da ELDO programı çerçevesinde yapılan, ilk ağır uydu fırlatıcılarından oluşan ailenin adı. 10. Kıyı şeridinde deniz kabukları, kum, çakıl gibi şeylerle oluşan yığınakla ilgili – Derviş selamı – Birleşmiş Milletler (kısa). 11. Rusya'da bir ırmak – Etilen gibi yapısına başka bir öge ya da kök sokulabilen, karbonlu hidrojenlerin genel adı – İlkçağ'da kendi yasalarıyla yönetilen bir ya da birkaç kentten oluşan devlet. 12. El sıkışma – Taklit, sahte şey. 13. Nazlı, cilveli – Japon halk türküsü – İlkel benlik. 14. Eski Filistin'de bir kent – Yay silahı – Kumtaşı – Yapma, etme. 15. Omurgalılarda, denge ve yönelimle olan ilgileri bakımından işitme taşlarına verilen ad – Arşının sekizde biri uzunluğundaki ölçü.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1. Türkiye'nin uzaya başlarıyla gönderdiği haberleşme uydularından ilki – Pozitif elektrot – Kakım da denen bir hayvan. 2. Hafniyumun simgesi – Durumlar, haller – 100 kısım kauçuğun,



- 32 kısım kükürtle işlenmesinden elde edilen plastik madde. 3. Sarımsı yeşil renkli, cam parıltılı, magnezyum ve demirli silikat, peridot – Bir kıta adı. 4. Kuvvetlerin maddeler ve hareketler üzerine etkisini inceleyen fizik dalı – Endonezya'nın plaka işareti – Havada beşte dört oranında bulunan bir gaz. 5. Anahtar – Japonya'nın eski adı – Yankı. 6. Başarısız kimse – Benzenden türeyen amin. 7. Afrika'da yetişen bir ağaç – Orta kulakta çekiç kemiğiyle üzengi kemiği arasındaki kemik. 8. Amerika'dan dönerken, 7 Mayıs 1915 tarihinde Ceann Saile (İrlanda) yakınında bir Alman denizaltısı tarafından torpillenen İngiliz yolcu gemisi – Avrupa'da bir ulus adı. 9. Voltamperin simgesi – Bir mantarla bir su yosununun ortak yaşamasıyla ortaya çıkan bitkilerin genel adı – İngiliz uzunluk ölçüsü birimi olan foot sözcüğünün çokluk biçimi. 10. Karadeniz'in kuzeyindeki içdeniz – "Paul ..." (ünlü ressam) – Okyanusya'da bir ada ülkesi. 11. Astatin simgesi – Yunancada bir harf – Tin – Yığın durumundaki yakacak odun için kullanılan, 1 metre küpe eşit hacim ölçüsü birimi. 12. Topuz biçimindeki yaprakların üst yüzeyi böcek-

leri yakalayan yapışkan tüyler ile örtülü otsu bir bitki – Türkiye'ye komşu bir ülke. 13. Işık şiddeti birimi – Matrix'teki temel tip – Jüpiter'in bir uydusu – Hitchcock'un bir filmi. 14. Doğu Anadolu'da bir ırmak – Uzayda yörünge çizerek Dünya'ya dönen ilk SSCB uydusu (1957). 15. Ticaret eşyası – İstanbul'un eski adlarından biri – Postu, kaplan postu gibi çizgili bir tür Afrika zebrası.

Hazırlayan: İlker Mumcuoğlu

1	C	A	H	I	T	A	R	F	K	A	B	A	K	A
2	A	C	U	T	I	S	S	I	M	I	N	A	D	J
3	R	I	A	R	A	M	O	L	A	S	I	I		
4	E	M	A	F	R	A	N	P	I	L	O	T		
5	T	I	B	B	I	O	N	O	M	A	T	O	P	E
6	T	K	U	L	U	M	L	A	E	P	E			
7	A	A	K	Z	A	Y	I	Ç	E	A	C	E		
8	C	A	I	E	T	A	O	T	U	R	A	N	V	
9	A	R	T	A	Y	A	Z	N	A	R	G	I	L	
10	R	A	A	Y	A	G	R	A	T	O	B	A		
11	E	L	A	R	E	A	U	L	E	R				
12	T	K	A	I	N	A	T	B	E	Z	G	I	N	
13	T	A	K	Y	A	T	A	L	A	Y	I	Ş		
14	A	R	A	U	Y	U	N	T	U	E	Z	I	K	
15	A	V	A	N	I	U	M	M	A	N	M	I		



TÜRK BEYİN TAKIMI SUNAR
www.turkbeyintakimi.com - www.zekaoyunlari.com

AKIL OYUNLARI

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

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

Hitori
Hitori oyununda 3 kural vardır. Satırlarda ve sütunlarda aynı sayıdan iki tane olmamalıdır. Karalanmış kareler kenardan komşu olmamalıdır. Karalanmamış karelerin tamamı birbirlerine bağlı olmalıdır.

Örnek

2	5	6	3	2	1
4	3	1	3	5	6
3	1	2	6	2	4
6	6	2	5	1	3
5	6	2	1	4	4
2	3	4	2	1	5

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

1				5				
	3							
			2			3		
10								
6		3						
							5	
								5

09 Eylül 2016 tarihli soruların cevapları →

İlginç Sorular

Neden kimi insanlar kahve bağımlısıdır?



Soru: Kahve bağımlılığının kaynağı nedir? Bazı insanlar kafeine niçin daha duyarlı?

Yanıt: Bazı insanlar güne bir fincan kahvesiz başlayamaz (bu bazen iki veya üç de olabilir tabii). Bilim insanları, bazı insanların diğerlerine göre daha fazla kahve içmesinin sebebinin açıklayabilecek bir gen keşfetti.

İtalyan kasabalarındaki insanların genomlarını inceleyen bilim insanları, PDSS2 adında, kafein metabolizmasında rol oynaması muhtemel bir gen tespit etti. *Scientific Reports* isimli dergide yayımlanan araştırmada, İtalya'da 1.200'den fazla kişiye günde ne kadar kahve içtikleri soruldu; ardından bu sonuçlar, Hollanda'da 1.731 kişinin tüketim sonuçları ve genomlarıyla karşılaştırıldı.

Kafein metabolizmasından sorumlu gen: PDSS2

Araştırma sonucunda PDSS2 gen ekspresyonu daha fazla olan katılımcıların daha az kahve içtiği görüldü. Bu genin, vücuttaki kafeini metabolize eden proteinlerin üretimini düzenlediği düşünülüyor. İtalya'daki Trieste Üniversitesi'nden araştırma yazarı **Nicola Pirastu**'ya göre bu genin yüksek seviyede görüldüğü insanların vücutları kafeini daha yavaş metabolize ettiği için daha az kahve içme gereği duyuyorlar. Kafeinin uyanık kalma veya daha az yorgun hissetme gibi olumlu etkilerinden faydalanmak için de sürekli kahve içmeleri gerekiyor.

Bu araştırma, genler ve daha fazla veya daha az kahve içme eğilimi arasında bağlantıyı araştıran ilk çalışma değil. 2014 Ekim tarihinde yapılan bir araştırmada 120.000'den fazla kahve severin genleri incelenmiş, insanların kafeine duyarlılığıyla ilişkilendirilebilecek altı genetik belirleyici tespit edilmişti.

Pirastu'ya göre kahve bazı hastalıklara karşı bir ölçüde koruyucu görevi görmekle beraber başka hastalıklara da ortam hazırlayabilir. Kahvenin atardamarların daha sağlıklı olması, ikinci tip diyabete yakalanma riskinin azaltılması ve yaşamı uzatması gibi sağlıkla ilgili birçok konuyla da bağlantısı olduğu biliniyor.

Vücutta kafeini metabolize eden yollardan birinin aynı zamanda bazı ilaçları da metabolize ettiğini ekleyen Pirastu, bu genin genotipinin daha iyi anlaşılmasıyla, insanların farklı ilaçlara farklı tepkiler vermesinin nedenlerinin ortaya çıkabileceğine inanıyor.

Sevda Deniz Karali

<http://time.com/4464843/genetics-coffee-consumption-caffeine/?xid=newsletter-brief>

Düşün Bul

BİR SAYI DİZİSİ

Hazırlayan: Ahsen Canat ahsencanat@yahoo.com

Kenar uzunlukları 1000'den küçük tam sayı olan üçgenlerin gene tam sayı olan alanlarına ait değerler; 36, 144, 324, 576, 1296,, şeklinde bir sayı dizisi oluşturmaktadır.

SORU: Verilen 5 değer arasındaki ilişki dikkate alındığında dizinin 6. elemanını kaçtır?

23. sayıdaki "Üçgensel Üçlü" isimli bilmecenin yanıtı: 861, 4186, 62481
Bilmeceyi doğru çözen okuyucularımız: Ahsen Canat-İzmir, Naim Uygun-İstanbul

Tatil dönüşü mevsimsel depresyon

Uzun araların ardından işe ve okula başlamak zordur. Tatil havasını bir türlü atamazsınız üzerinizden. Sabah uykusu, kahvaltılar, deniz, yürüyüşler veya gece hayatı gelir aklınıza. İnsanlar bu dönemde konsantrasyon güçlüğü, atalet hali, sabah yorgun kalkma ile karamsarlık batağına saplanır ve sosyal ilişkilerde bile zorlanmaya başlarlar.

Dr. İsmet Bora

Vehbi Koç Vakfı Amerikan Hastanesi
Psikiyatri Bölümü

TATİL SONRASI KADINLAR ZAYIFLAMAK, ERKEKLERSE SİGARAYI BIRAKMAK İSTERLER

Bireyler normalde yapamadıkları birçok aktiviteyi tatil zamanlarında gerçekleştirerek yaşamlarında bir değişim gerçekleştirirler. İşyle veya okuluyla ilgili bir takım problemler yaşayanlar, bu ortamdan uzaklaştıkları için sorunları kısa süreli de olsa unutuverirler. Ama mutlu geçen uzun tatilden sonra, sıkıldığı aynı mekâna geri dönmek işkence haline dönüşecektir. İşini veya okulunu sevmeyenler depresyonu çok daha şiddetli yaşıyorlar.

Bazı insanlar ise tatilde yakalamış oldukları tempoyu gündelik yaşamlarına aktarabileceklerine inanacak kadar saf yüreklilikle yaklaşırlar konuya. İddialı geri dönüş kararlarıyla işe girerler. **Tatil sonrası kadınların en sık aldığı yeni karar 'zayıflamak', erkeklerinse 'sigarayı bırakmak'tır.** Birkaç hafta içinde yaşanan başarısızlıklar, bu iştahlı grubu da atalet grubunun bulunduğu noktaya -depresyonun kucağına- sürükler.

Bu sosyal ve psikolojik etkenlerin yanı sıra yaz tatili dönüşleri biyolojik ritmimiz açısından da risk altında olduğumuz mevsimsel bir döneme, sonbahara denk gelir. Güneş ışınlarının insanların biyolojik ritmi üzerinde etkin olduğu bilinmektedir. **Havaların serinlemeye başlaması ile güneş ışınlarının giderek etkisinin azalması, anksiyete, depresyon gibi ruhsal problemlerin ortaya çıkmasına neden oluyor.** Bunun sebebini de şu şekilde açıklayabiliriz: Beynimizde hipofiz bezi melatonin hormonu üretmekle görevlidir. Karanlık ortamlarda bu bez hormon üretimini artırır. Melatonin hormonu insanın fiziki hareketlerini yavaşlatan, uykulu ve bitkin yapan, ruh halini dinginleştiren, yani ruhun nefes almasını sağlayan doğal bir sakinleştiricidir. Karanlıkta uykuya dalmamızın daha kolay oluşu bunun bir göstergesidir. **Karanlıkta üretimi artan melatoninin vücudumuz üzerindeki en önemli etkisi, canımızın sürekli tatlı yiyecekler istemesi ya da aşırı yeme isteğidir. Kış aylarında belki de kilo almanızın nedenlerinden biri bu olabilir.**

Gözün ağ tabakasından hipofiz bezine iletilen ışık ise melatoninin üretilmesini azaltıyor. Bu olay melatonin miktarını azalttığı için belirtiler başlıyor. Kişi neşelenip, aktifleşiyor. Kış aylarında güneş ışığının azalması, gecelerin uzun, gündüzlerin kısa olması ve doğal olarak melatoninin çok üretilmesi mevsimsel duygulanım bozukluğuna yol açıyor. **Güneş ışığının bu ruhsal rahatsızlıkta ki önemi, mevsimsel özellikli depresyonun, Kuzey İskandinavya ülkelerinde diğer toplumlara göre 3 kat daha sık görülmesiyle de anlaşılabilir.** Depresyonun ana belirtileri, iki hafta boyunca hiçbir şeyden zevk

alamamak ve isteksizlik, iki hafta boyunca ruhsal çökkünlük hissetmektir. Depresyona girdiğimizi gösteren diğer belirtiler uykusu bozuklukları, konsantrasyon bozuklukları, suçluluk duygusu, iştah değişiklikleri, fiziksel aktivite değişiklikleri (aşırı durgunluk veya gerginlik) olarak sıralanabilir. **Sonbahar ve kış aylarında başlayıp ilkbaharda düzelen duygusal rahatsızlıkları "mevsimsel depresyon" olarak tanımlıyoruz.** Ancak en azından iki yıl boyunca aynı dönemlerde ortaya çıkması gerekmektedir. Mevsimsel depresyon özellikle gençlerde görülüyor ve iklime bağlı olarak değişiklik gösteriyor. Mevsimsel depresyonun daha spesifik belirtileri şöyle sıralanabilir: Halsizlik, aşırı uyku ihtiyacı (günde en az 10 saat) veya normal uykudan iki saat fazla uyuma, karbonhidrat ihtiyacının artması, iki hafta boyunca genel isteksizlik, ilgi kaybı ve ruhsal çökkünlük hissi. İçinizden hiçbir şey yapmak gelmiyorsa, sürekli uyumak istiyorsanız ve her uyanışınızda da eklemlerinizi ve kaslarınız ağrı içinde kalıyorsa, kendinizi mutsuz hissediyor ve başınıza sürekli kötü bir olay geleceğinden endişe duyuyorsanız, mevsimsel depresyon yaşıyor olabilirsiniz. **Mevsimsel depresyonun etkilediği çocuklar ve gençlerin, özellikle bu dönemlerde evde, okulda uyum sorunları, gençlerin de marjinal gruplara katılma eğilimleri artabilir.**

Mevsimsel depresyonun aslında sırf insanlara özgü bir olay değil, doğadaki tüm canlıların kendilerini yeni mevsime hazırlarken geçirdikleri bir durgunluk dönemi olduğunu bilmek gerek. Her canlının yaşadığı bu fiziksel ve ruhsal değişimi bazı hayvanlar kış uykusuna yatarak sona erdirirler.

MEVSİMSSEL DEPRESYON DÖNEMİNİ EN AZ ZARARLA ATLATMAK İÇİN ÖNERİLER:

A) İşini veya okulunu sevmeme düzeyi ileri derecede olan ilk grup için sıkıntı oluşturan olayların üzerine gidilmesi gerekiyor. Depresyonu yenilgi olarak görmeliler. Hatta yeni oluşan bu durum, kişi için var olan sorunları sorgulama açısından bir fırsat olabilir. İşle ilgili bir probleminiz varsa bunu halletmenin yollarını bulun. Eğer patronunuzla aranızda bir sorun varsa, konuşarak meseleyi halletmeye çalışın. İşinizi sevmiyorsanız ya başka bir iş yapmaya çalışın ya da işinizin güzel yönlerini görüp almaya çalışın. Kendinizi yıpratmayın.

Eğer ev hanımıysanız, arkadaşlarınızla günlük yaşamınızı renklendirecek aktiviteler planlayın. Planladığınız gibi geçmeyen tatiller de depresyon sebebi olabilir. Zamanın boşa geçtiği hissini verir. Bu durumda en yakın hafta sonu tatilini daha güzel planlayın. Tatillerde sadece başkalarının istediği işleri yapmayın. Kendisini rahatlatmayan insanın çevredeki insanlara yararı olmaz.

Okulla ilgili sorunlar, üzerinde uzun uzadıya durulabilecek konulardır. Özetle, tüm yaş grupları için, geçen yıl nasıl geçmiş olursa olsun, bu yılın yeni bir başlangıç olduğunu vurgulamak esastır. Ebeveyn olarak her zaman



onların tarafında olduğunuzu göstermelisiniz. Çocuk, belli konularda zorlanıyor olabilir, arkadaşlarıyla sorunları olabilir, öğrenme zorluğu çekebilir, vb. Önce konuşup derdini anlamak gerekiyor. Çalışma süresi mi az, yoksa süre olması gerekende uzun mu? Yani öğrenme zorluğu mu var, yoksa esas olan isteksizlik midir? Bu gibi soruların yanıtlarını bulmak gerek. Öğretmenle ilişkiye geçmek ve çocukla birlikte onu sıkmadan ödevle uğraşmak çözümün ilk basamağıdır.

B) Hırslı başlayıp yenilgiyle tanışan ikinci grubun işi daha kolaydır. Tatil dönüşünde, yaşama akılcı kararlarla girme fikrine herkes saygı gösterir ve takdir eder. Ancak, sonuçta başarısız olmamak, karamsarlığa kapılmamak ve özgüveninizi yitirmemek için belli bir program yapılmalıdır.

Öncelikle kararlarınızı uygulamak için baştan öngördüğünüz zamanı belirleyin. Acele etmeyin, bonkör davranın. Sonuçta ulaşmayı beklediğiniz hedefe giden yolu parçalara ayırın. Örneğin egzersiz yapmak istiyorsanız ilk gün maraton koşamazsınız.

Aklınızdan daima, başarılı olursanız elde etmeyi hayal ettiğiniz şeyleri geçirin. Eğer sigarayı bırakırsanız merdivenleri oplayıp puflamadan çıkacaksınız, zayıflarsanız ne kadar da güzel olacaksınız. En önemli nokta ise kararlarınızın sayısını sınırlı tutmak. Her şeyi bu yıl başarmasınız da olur.

Kategorik kararlardan kesinlikle kaçınmalısınız. 'Asla', 'her zaman', 'kesinlikle' gibi sözcükler size uzak olsun. Uygulamada aile veya arkadaş desteği de çok önemli. Siz zayıflamak isterken karşınızda dondurma yiyen biri olmamalı. Her başarılı aşamadan sonra kendinize bir ödül de verebilirsiniz: Belli miktarda zayıfladıktan sonra tatile çıkmak, yoğun egzersizden sonra saunaya gitmek gibi. Dikkat edilecek temel nokta, başarısızlıklara hazırlıklı olmak. Programdan kaymalar mutlaka olacaktır. Aylarca aynı düzeni sürdürebilirsiniz.

AKADEMİK YÜKSELME - BÖYLE NEREYE KADAR? Yükseltmelerde sayısal sistemin zararları ve özgün sonuç arama

Prof. Dr. Candan Gökçeoğlu

Hacettepe Üniversitesi
cgokce@hacettepe.edu.tr

Üniversitenin evrensel ve yasal tanımları içindeki misyonları içinde temel olarak araştırma, eğitim ve topluma hizmet gelmektedir. Bunlardan lisans eğitimi ve topluma hizmet oldukça önemli olmakla beraber, öğretim üyelerinin belirli standartlar dahilinde ve gündelik biçimde yaptığı işler arasındadır.

Bununla birlikte araştırma -ki bunun en temel bileşenlerinden biri doktora çalışmalarıdır- tamamıyla özgün fikirlerin ürünü olmayı ve yapılan araştırmanın niteliğine göre çeşitli yöntemlerin kullanımını gerektirir. Araştırmayı yapan kişinin, bu yöntemleri akademik üsluba ve “özgün sonuç” şartına uygun kullanarak ortaya başarılı bir çalışma çıkarmasındaki en belirgin gereklilik ise, yoğun bir motivasyondan başka bir şey değildir.

Öyle ki, bunun önemini kavrayan üniversiteler ve ilgili diğer otoriteler, akademisyenlerdeki araştırma motivasyonunu yükseltmeyi amaçlayan ve teşvik edici nitelikte çeşitli kriterler uygulamaktadır. İşte bu noktada hala çok sayıda sorun söz konusu olup bu sorunlar gitgide büyüyen bir hal almaktadır. Bunun da en temel sebeplerinden biri, yayın sayısına ve puanlamaya dayalı kriter sistemidir.

Sistemin yanlışları

Nitekim objektifliğin sağlanması için akademide geliştirilen sayıya dayalı sistem, çeşitli sorunları da beraberinde getirmiştir. Bunlardan bazıları; açık veya üstü kapalı

- “aşırı macilik”,
- konu ile henüz yeterli bilgisi olmayan araştırma-cı adaylarının uygun olmayan yöntemleri kullanması,
- olgunlaşmayan düşüncelerle ve evrensel katkısına bakılmaksızın hazırlanan çok sayıda yayın,
- tek fikirden çok sayıda yayın üretme gayreti,
- dilimleme,
- haksız yazarlık,
- taşıyıcı yazarlık, siyasi görüş,
- adam kayırmacılık,
- nepotizm vs. gibi sebeplerin yol açtığı, son tahlilde akademiye ve dolayısıyla toplumların ve insanlığın geleceğine de zarar veren uygulamalardır. Bunun en acı yönü ise maalesef birçoğunu ispat etmenin neredeyse imkânsızlığıdır. Bu nedenle atama ve yükseltme kriterleri, bu sorunların önüne geçme adına da olsa karmaşılaştırıldıkça aslında saydığım bu zararlı etkenlere zimnen çanak tutmaktadır.

Bir proje üzerinde örnek

Mevcut durumda, söz konusu teşvik kriterleri son derece karmaşık ise de, meseleyi sadeleştirmekte fayda vardır. Çünkü basit olan yöntem herkes tarafından kolayca anlaşılabilir ve değerlendirilebilir. Böylece yukarıda saydığım gibi “bilimin mikrobi” olarak adlandırılabilen süreçlerin önünü kesmek mümkün olabilir.

Konunun çok basit bir örnekle ve hepimizin standart biçimde uygulayageldiğimiz açıklamasını, bir araştırma projesi üzerinden yapmak mümkündür. Şöyle ki; bir araştırma projesi yapıldığını düşünelim. Araştırmacı, projenin ana eksenini bağlamında bir doktora, bir de yüksek

lisans tezi yönetiyor. Sonra bu tezlerden birkaç uluslararası makale ve birkaç da bildiri yayınlıyor.

Şimdiki sisteme göre, yapılan bu çalışmaların her birinden araştırmacı, akademik yükseltmesine temel olacak nitelikte ayrı ayrı puan kazanmaktadır. Ancak bu sistem doğru değildir ve mevcut şekliyle uygulanmamalıdır. Nitekim söz konusu araştırma projesi ve devamında gelen tezler, makaleler gibi ana ürünler ile bildiri, poster gibi yan ürünler, aslında aynı, yani bir özgün sonucu ve/veya aynı özgün verileri içermektedir. Dolayısıyla akademik yükseltme ve buna konu puanlamalar da, yapılan çalışma adedi esas alınarak değil, yalnızca kişinin ürettiği özgün bilimsel sonuç üzerinden olmalıdır. Bu hem mevcut sistemi oldukça sadeleştirir hem de bilim bu şekilde ana eksenine oturur. Somut önerim; yardımcı doçentlik için kişinin doktora tezinden ürettiği özgün bilimsel sonucun, doçentlik için en az bir tane daha özgün bilimsel sonucun ve profesörlükte -ki biraz daha ağırlaştırılarak- en az üç tane özgün bilimsel sonucun elde edilmesi ve iki özgün sonucun ürettiği doktora tezinin tamamlanmış olması gibi akademik yükseltmede “özgün sonuç” esaslı hareket edilmesidir. Tabii ki önerim, henüz aklımdan geçen ham düşüncelerin ürünü olsa da, üzerinde yapılacak geniş tabanlı tartışmalar ve genel kabullerle geliştirilerek hayata geçirilebilir.

Özgün sonuç nedir?

Peki özgün sonuç nedir ve bunun tanımlanması, sübjektif unsurları da beraberinde getirmeyecek mi sorusuna gelince, belirtirim ki bu konuda tanımlama yapılırken, sübjektifliğin önüne geçmek adına temel bir objektif esastan yola çıkılması gerekmektedir. Nitekim özgün sonuç, çalıştığınız bilim alanı ile ilgili araştırmalarınız sonucunda ortaya konmalı, evrensel bilime katkı sağlamalı, yeni kuramlar ışığında bilim dünyasına yenilikler getirmeli ve özgünlüğü noktasında alanındaki en az beş tane ulusal ya da uluslararası araştırmacı tarafından onaylanma esasını taşımalıdır. Araştırmacı, bu şekilde elde edilen özgün sonuçları değişik kanallarda yayınlatabilir ve sonuçların kendisi de kişinin yükseltme dosyasına kanıt olarak konabilir.

Özellikle belirtmek isterim ki bu yazı bir tartışmayı tetiklemek için kaleme alınmıştır. Zira bu konu, ülkenin ve insanlığın geleceği açısından akademik çevrelerde ciddi biçimde tartışılmalı ve artık yönetmenin çok zorlaştığı mevcut sistem, bilimsel gelişmeyi ve liyakati destekleyecek biçimde basitleştirilmeli.

Ancak bundan, makale yazmak kötü bir şeydir ya da akademik performans indeksleri yanlış anlamı da çıkarılmamalı. Elbette ki araştırma yapmaya ve sonuçlarını aynı tempoda yayınlamaya devam edeceğiz, etmeliyiz de. Burada tartışılan husus sadece akademik yükseltmeye ilişkin olup araştırmanın genel geçer kuralları içinde yayınlarımıza devam etmemiz noktasında bir eleştiri getirmemektir. Ama yayının amacı da asla akademik yükseltme olmamalı.

Bu yazıdaki ana fikrin de böyle bir eksende algılanması gerekir. Şüphesiz ki yayınların derinliği ve kalitesi ancak kişinin özlük haklarına yönelik kaygısından bağımsızlaştırılması ile sağlanacaktır. Düşünün, eğer Einstein, Newton, Curie, Nobel ya da Planck profesör olabilmeye kaygısı ile araştırmalarını yapsaydı, bugün nasıl bir dünyada yaşıyor olacaktık?

Dünya Tıp Hukuku Kongresi Türkiye’de Yapılacak

Prof. Dr. Berna Arda

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
arda@medicine.ankara.edu.tr

22. Dünya Kongresi 7-11 Ağustos 2016 tarihinde ABD’nin Los Angeles kentinde yapıldı. Kongre; “Hollywood and Medical Law and Ethics” ana başlığında keynote speaker konuşmaları, paralel oturumlar, poster tartışmaları, genç araştırmacı ödülü de içinde yer alacak şekilde hazırlanmıştı.

Kongrenin resmi açılışından önceki iki gün Prof. Dr. **Noguchi**’nin başkanlığında benimde katıldığım iki toplantı yapıldı. Bunlardan Board of Governors toplantısında 2021 Dünya Kongresi’nin Türkiye’de yapılmasına ilişkin benim Mart 2016’da yönetim kuruluna yaptığı başvuru da gündemdeydi. İstanbul’da Ağustos 2021’de yapılması planlanan kongrenin ana konusu “biyoetik ve tıp hukuku açısından zedelenbilir gruplara saygı ve koruma” olarak belirlenmişti. Bununla ilgili olarak yönetim kuruluna bir sunum yaptım, soruları yanıtladım. Ülkemizin yaşadığı olağanüstü sıkıntılı döneme rağmen; beş yıl sonraki kongrenin Türkiye’de yapılması Board of Governors’un tüm üyelerinin oybirliği ile kabul edildi. WAML’nın 2000 yılından beri aktif olarak kongrelerine katılan, 2010’dan beri de yönetiminde bulunan üyesi olarak, uluslararası düzeydeki meslektaşlarımızın Türkiye’ye güven duyan tutum son derece sevindirici, teşvik edici ve aynı zamanda akademik – bilimsel saygınlığımızı taltif edici oldu.

8 Ağustos günü Patients Rights in Cross Border Healthcare (Directive 2011/24/EU) and How it Applies to Turkey as a Negotiating Candidate Country” (E. Ekmekçi ile ortak) başlıklı sözel sunumu yaptım. 10 Ağustos günü ise “Placebo and RCT from Patients Rights Perspective” başlıklı ilgili soruları cevaplandırdım. Ayrıca 9 Ağustos günü “Electronic fetal monitoring and bioethics” (**T. Sartwelle** ve **JC. Johnston** ile ortak, üç isimli) başlıklı bir poster sunumunda da bulundum.

World Association for Medical Law genel kurulu 8 Ağustos’ta. Bu oturumda genel kurul üyeleri tarafından BoG’un önerdiği yeni governorların seçimi (Rusya, İngiltere ve Çin’den) yapıldı. 2021 Kongresinin İstanbul’da yapılması karara bağlandı.

11 Ağustos’ta Board of Governors, yeni seçilen governorların da katılımıyla ilk toplantısını yaptı. Prof. **T. Noguchi** WAML başkanlığına devam ederken, Genel Sekreterliğe Kanada’dan Prof. **K. Berger** seçildi. Yeni iki tane Vice president seçimi yapılırken, Avrupa bölgesinden Prof. Dr. Berna Arda’nın, Asya’dan da Prof. **Muh**’un vice-president olarak görevlerine devam etmeleri karara bağlandı.

Sonuç olarak: Ülkemizin son derece sıkıntılı bir dönem geçirmekte olduğu bir zamana denk gelen Los Angeles 22. Dünya Tıp Hukuku Kongresi; 2021 yılındaki 27. Dünya Tıp Hukuku Kongresi’ne ülkemizin evsahipliği yapmasının kabul edildiği bir kongre olması nedeniyle katılımın son derece gerekli olduğu ve yıllardır verilen emeğin karşılığı olumlu sonuç alınan bir toplantı oldu. Ayrıca iki sözel, bir poster sunum ve iki oturum başkanlığı ve “early career best paper award competition” jüri üyesi olarak da görev alınan, oldukça verimli geçen, ülkemizin tıp etiği-hukuku alanındaki yerinin vurgulanması açısından da son derece yararlı bir toplantı yaşadık.

Türk toplumu zamanın ve dünyanın neresinde?

Prof. Dr. Halil İbrahim Ülker

Atılım Üniversitesi, İşletme Fakültesi

İnsanlar eski çağlardan beri, kendilerini sorgulamışlardır. Diğer canlılardan farklarını belirten kimi tanımlar da bulmuşlardır. İnsan, konuşan hayvandır. İnsan, sosyal hayvandır. İnsan, alet yapan hayvandır. v.s.

Bu tanımlardan en güzeli, **Van Bolk** tarafından yapılmıştır. İnsan feotal (eksik) doğan bir canlıdır. Bu eksikliğini eğitimle tamamlar. Yani zengin içgüdülerle doğan pek çok hayvan, kısa sürede hayata atılıp yetişkin haline gelebilir. Ataları gibi aynı yuva, aynı hareketler, aynı besinlerle hayatını tamamlar.

Oysa insan, onlardan farklıdır. İnsanın birikimi ve çevresiyle ilişkisi kendisine özgüdür. Kısaca insan kişilik ve davranışları, doğum öncesi ve sonrası özelliklerinin bir sentezidir. Pre natal (doğum öncesi, genetik miras) ve post natal (doğum sonrası çevre faktörleri) özelliklerinin bileşimi, insanı oluşturur. Doğum öncesi için buradan söyleyecek çok şey yok. Ama doğum sonrası çevre, sosyalizasyon (Kültürleşme) özellikle de örgün eğitim, insanı şekillendirme açısından çok önemlidir.

Bebek: Toplumsal barbar

Antropologlara göre doğan her bebek, toplumsal bir barbardır. İnsan potansiyeliyle doğan bebeğin yetişkin bir insan olması, uzun bir eğitim çabasına bağlıdır. Bu anlamda eğitim, toplumsal kuşaklar için bir ara kayışıdır. Yani eğitim, toplumları yeniden üretme çabasıdır. Eğitim, yeniden üretmeyi bireyler üzerinden gerçekleştirirken, bir taraftan da yenilikleri (çeşitli keşif, değişik kültür öğelerini v.b.) yeni kuşaklara aktarır. Yani eğitim, bir yandan güncelde yaşayabilecek kültür öğelerini gençlere aktarırken, diğer yandan yaşanan zamanın yeniliklerini de gençlere kazandırır.

Böylece kurum olarak **eğitim, toplumu sürdürmek ve yenilemekle** yükümlüdür. Bu anlamda gençlere: Ne öğretilecek, kim öğretecek, ne süre öğretilecek, nerede öğretilecek vd. vd. gibi sorular önem kazanır. Sonuçta, her toplum kendi politikasına ve koşullarına göre bir eğitim sistemi oluşturur. Bu sisteme önemli etkiler yapan küreselleşme olgusu da, daha başlangıçta hesaba katılması gerekli bir faktör olmuştur. Kısaca eğitim olayının küresel dünyadaki önemi yadsınamaz bir gerçektir. Çünkü eğitim tartışmasız biçimde birey ve toplumun niteliğini belirlemektedir.

Şimdi gelelim Türkiye'nin dünyadaki yerine:

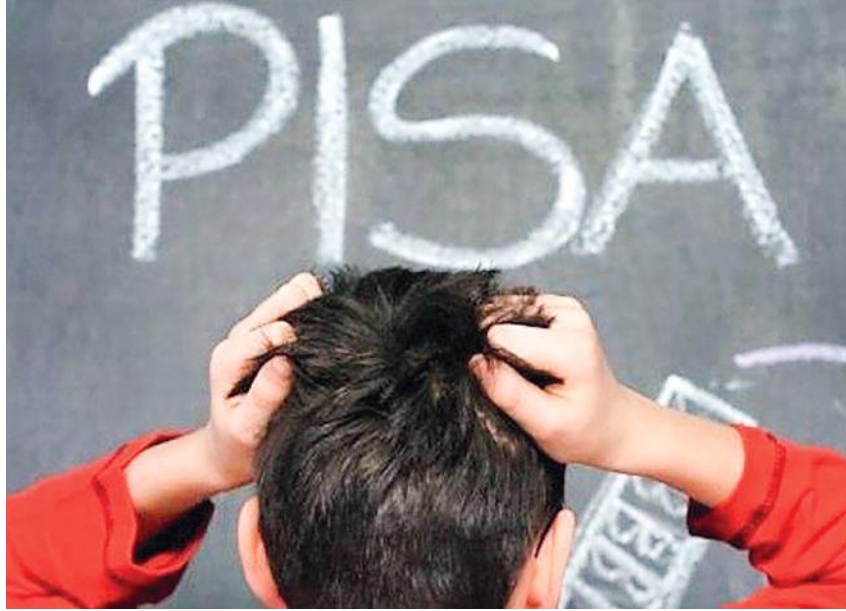
Dünyadaki yerimiz

Spor şampiyonalarından bilgi yarışmalarına kadar maalesef küresel sıralamada yerimiz, çok da parlak değil. Geleneksel olarak bu toplumdan filozof yetişmez, sanat destek görmez, bilim adamı horlanır. Ama kamu politikalarını neden düzeltemiyoruz?

Yargıyı, uluslararası ilişkileri, eğitimi, göçü, yönetim

Toplumsal ve sosyal kurumların niteliği, büyük ölçüde orada yaşayan insanların niteliğiyle belirlenir. İnsanların niteliği neye bağlıdır?

Geleneksel olarak bu toplumdan filozof yetişmez, sanat destek görmez, bilim adamı horlanır. Ama kamu politikalarını neden düzeltemiyoruz? Yargıyı, uluslararası ilişkileri, eğitimi, göçü, yönetim biçimini vd. neden yerli yerine oturtamıyoruz?



biçimini vd., vd. neden yerli yerine oturtamıyoruz?

Neden insani gelişmişlik düzeyimizden, PISA yarışmalarındaki sonunculuklardan, yoksulluktan, sahtekârlıktan şikayetçi değiliz?

Neden herkes politikayla ilgili?

Bütün gazete, radyo ve televizyon kanalları sürekli siyaset ve spor yayını yapıyor da, eğitim programları gece 02:30'da yayınlanıyor?

Türkiye Cumhuriyeti yıkılan bir Osmanlı Devleti üzerine, çağdaş ve bağımsız bir devlet olarak kuruldu. Büyük aşamalar kaydetti. **Ama ivmeyi neden kaybettik?** Kalkınma yarışına birlikte başladığımız ülkeler neden bizi katladı?

Bakınız, 2016 Ağustos'u Türkiye'si, gündemde ne konuşuyor. FETÖ, terör, Kibariye'nin hamileliği, IŞİD, görüntülü basın kahramanlarının aşkları, bürokrasinin yeniden oluşturulması, borsa, döviz vd. Mevcut sorunlarla, bunlara karşı tavır alış veya ilgilenilen konular o kadar farklı ki! Bu durumu açıklamak mümkün değil.

Gizli veya açık sorunlara karşı alınan kimi tedbirler de şöyle:

- İtalya'nın Nobel ödüllü 'Dario Fo'nun oyunlarının yasaklanması.
- Fatih Terim'e yardımcı hoca verilmesi.
- Okul ve sokak isimlerinin değiştirilmesi.
- Devlet tiyatrolarında vatanın birliği ve bütünlüğü

için sadece yerli oyunların oynatılması.

■ Suya sabuna dokunmayan televizyon yarışma programı yapıp insanları oyaltma.

■ Kadın polislerin türbanı nasıl bağlayacağı vb.

Hayatı basitleştirmişiz. Siyasi sorunları film oyuncularına, ekonomik sorunları futbolculara analiz ettiriyoruz. Herkes durmadan konuşuyor. Hem de hiç bilmediği konularda en çok konuşuyor. Toplumda vatandaşlık bilinci ve güven kalmadığı için katılacak grup, örgüt, parti arayışı yaygın. Basın kamuoyuna tarafsız bilgi vermekten çoktan vazgeçmiş.

Aklıma geliveren şu sorunlara kaç kişi cevap verebilir durumda, ya da bu soruları düşünüyor?

- Eğitimle, öğretim aynı şey mi?
- Diplomalı insanlar neden bağımsız birey olamıyor?
- Türkiye, fıkıhtan modern hukuka neden geçmiş?
- IŞİD'le ilgili ahkam kesenler, bu işlerin 19. yy.'da tezgahlandığının farkındalar mı? Albert Dike'nin mektuplarını (1880) okudular mı? (Bknz. Işık Evren Türk).
- İslam dünyası neden ateşin içinde?
- Zaman ve varoluş ne zaman başladı?

Sorumlu kendimiziz

Kısaca 21. yüzyılda yaşayıp da, neolitik dönemin zihniyetini sürdürmeyi istemek büyük bir çelişkidir. Cumhuriyet döneminde bu asil millet büyük başarılar yakalamıştır. Toplumun bir ucunda Nobel alanlar, gurur duyulacak akademik ve sanatsal ürün ortaya koyanlar pek çoktur. Maalesef, öbür ucunda bilim ve çağdaşlıkla kavga edenler de pek çoktur.

Bunun yegane sebebi, eğitim sürecini gerektiği şekilde kurgulayamamış olmamızdır. Bunun açıklaması, önce Milli Eğitim bakanlarından sonra onların parti/hükümetlerinden sorulmalıdır. Cumhuriyetin 93. yılında halen temel Cumhuriyet değerlerini paylaşamaz durumda isek bu önce, kendimizin sorunudur. Üst akıl, emperyal baskı, sömürü ekonomisi gibi yuvarlak kavramlarla etrafı suçlamanın hiçbir yararı yoktur. Küreselleşme sonucu vatandaşlık kavramı, sadece ülkenin değil dünyanın aktif bir üyesi olmak şeklinde anlamını geliştirmiştir.

Sonuç olarak, **yeterince eğitilmemiş insanların bu küre üzerinde yaşayabilmeleri ciddi şekilde sorgulanmakta ve zorlaşmaktadır.** Lütfen eğitimi siyasi ve istatistiki bir amaç olmaktan çıkartarak, konunun uzmanlarınca oluşturacak bir sistem olmasına izin verelim. Nüfusun tamamına çağdaş ve laik bir eğitim imkânı sunalım ve onların dünyayı doğru okumalarına engel olmayalım.

Unutmayalım ki, kutsal kitabımız, oku diye başlar ve içeriğinin en az onda biri öğren, sorgula, anla, hiç mi merak etmedin vb. ifadelerden oluşur.



ATILIM ÜNİVERSİTESİ

geleceğe bırakın

İNCEK - ANKARA
www.atilim.edu.tr

f /AtilimUniv

@atilimuniv



Yağmur ormanlarından Kadıköy Çarşısı'na

Bugünlerde Kadıköy Çarşısı'na yolu düşenler, bir ara sokakta bir tüneğin üzerinde bağırıp duran koskoca iki papağanla karşılaşınca şaşıyor.

çevresinin tüysüz olmasıdır. Bu tüysüz bölgede bir çizgi oluşturacak şekilde dizilmiş seyrek siyah tüycükler bulunur. Erkek ve dişinin renkleri farklı değildir. Aşağı doğru bükük, oldukça heybetli üst gagaya ve çok sert bir alt gagaya sahiptirler. Yalnızca yeşil kanatlı Ara'nın üst gagasının bir kısmı beyaz, altı siyahtır. Bu gaga ile en sert kabuklu yemişleri bile parçalayıp içini çıkartabilirler (Bknz: fotoğraf-yakında cevizin iç zarını da çıkartmaya başlarsa hiç şaşırmam).

Ağaçlık bölgelerde yaşamak üzere evrilmişler

Vücut uzunlukları 46-51 cm olabildiği gibi yeşil kanatlıların boyu 90-95 cm'ye ulaşabilir. Kanatlarının dar olması ormanlık alanda uzun mesafe uçmalarına olanak sağlar. Doğal olarak çarşıda ancak bir tüneğin üzerinde hareket edebiliyorlar. Aslında çok hareketli hayvanlardır. Büyük, devasa ağaçların arasında yaşamak üzere evrilmişlerdir. Ömürleri 80-100 yıldır.

Zeki ve sosyal hayvanlar

Oldukça zeki ve sosyal bir kişiliğe sahip olmaları, evcil hayvan olarak pazarlanabilmelerinin yolunu açmıştır. Ev ortamında bakılanların, ne kadar büyük kafeslere konurlarsa konsunlar, hareket ihtiyaçları karşılanmamış olmaz. Ayrıca ormanda seslerini duyurmak için çok tiz ve volyumu aşırı yüksek çığlıklar atarlar. Pet olarak satın alınan kuşların kısa bir süre sonra iade edilmesinin en büyük nedenlerinden biri kulakları tırmalayan sesleridir.

Aralar, hem psikolojik hem de fiziksel olarak ev ortamından olumsuz etkilenebilir. Bu yüzden Ara'ları ev hayvanı olarak beslemek ile yunusları havuzlara mahkûm etmek arasında çok büyük bir fark olmadığını düşünüyorum.

Fotoğraflar ve yazı: Reyhan Oksay

Kadıköy'ün çarşı esnafı hayvan dostudur. Burası aç hayvanlar için doğru adrestir; kimse balığını, etini, sebzesini esirgemez; çevredeki hayvanların tümünün burada karınları doyar, hatta barınma talepleri bile karşılanır. Aralarından birkaçının işi iyice ileri götürüp sığınmacı olarak buraya demir attığı vakidir; kovsalar da gitmezler. Bunların içinde balıkçının kazı en ünlüsüdür. Yıllarca sahibinin peşinden ayrılmayan kaz, balıkçı vefat edince, kısa süre sonra ölmüş ve sahibinin yanına gömülmüştür.

Gürültücü bir çift

Çarşı şimdi gürültücü bir çiftte daha ev sahipliği yapıyor. Çığlıkları esnafı bezdirse de "her güzelin bir kusuru vardır" diyerek ses çıkartmıyorlar. Aslında anavatanı Güney Amerika kıtası olan bu iki makaw papağanının burada ne işi var diye sormak gereksiz. Belli ki çarşıda yaşamak zorunda bırakılmışlar..

Bunlar Ara olarak bilinen bir papağan türüdür.

Ara'nın alt türlerinden olan mavi ve sarı Ara (Ara ararauna) dişi, yeşil kanat Ara (Ara chloroptera) erkektir. Araların anavatanı Güney Amerika'da Brezilya, Panama, Bolivya ve Paraguay'ın bataklık ormanlarıdır. Nesilleri tükenmek üzere olan hayvanların başında gelir.

Ara adı arara'dan gelir. Arara Portekizcede iri papağan (macaw) anlamına gelir. Bu kuşlar çok iridir; uzun kuyrukları, uzun ve dar kanatları ve çok canlı renklerde tüyleri vardır. Ara'ları diğer iri papağanlardan ayıran en önemli özellikleri gözlerinin

