

# ALTIN 61

“istanbul üniversitesi altın 61 proje topluluğu”

Sayı: 0003 / Ocak 2021



BETÜL BUĞDAY - BETÜL BOZ - BEGÜM ERGÜN - YUSUF APAY

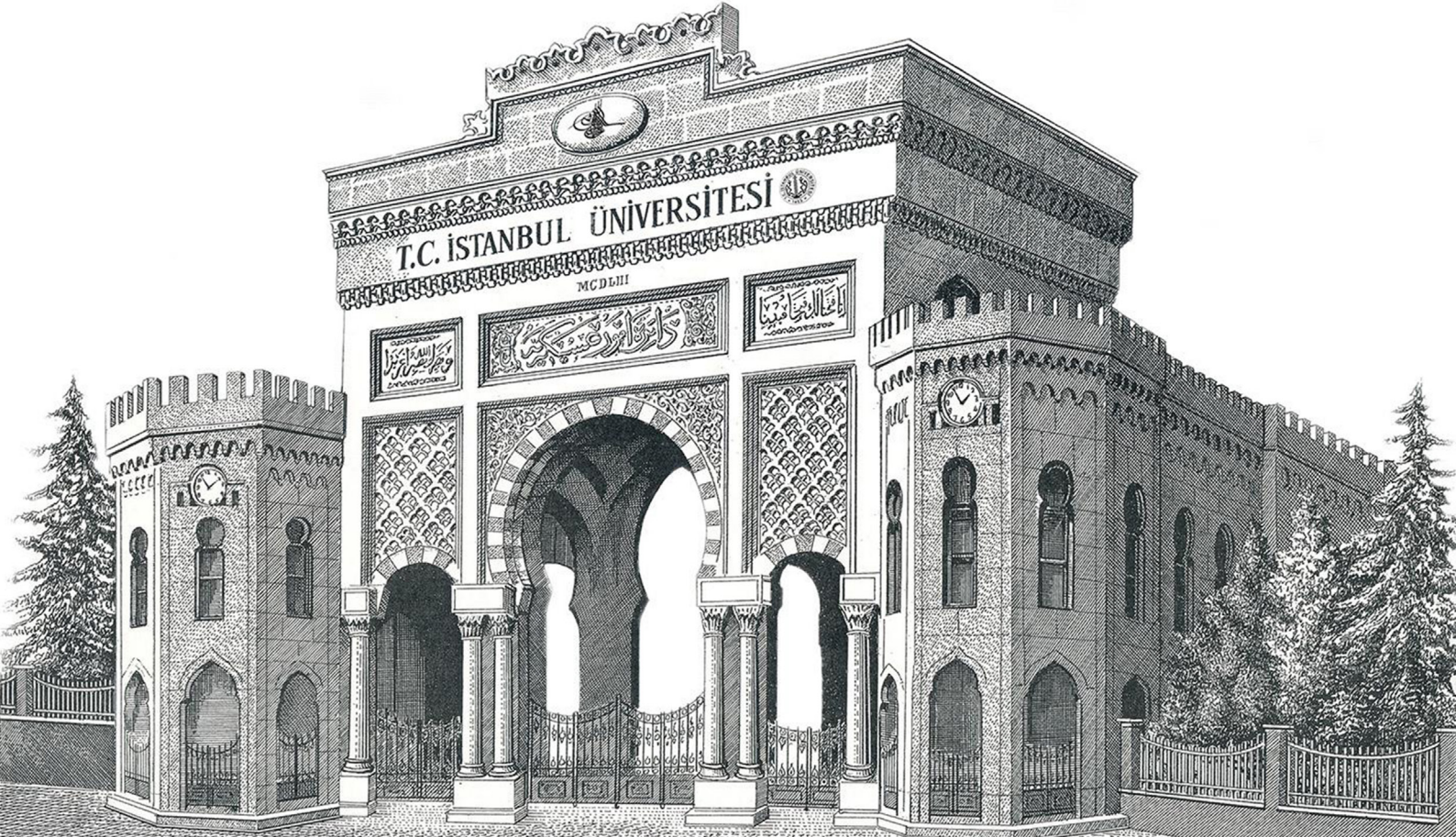
İstanbul Üniversitesi  
Altın 61 Proje Topluluğu Resm Aylık Dergisi  
Sayı: 3  
Aralık 2020

**Yazı İşleri Sorumlusu**  
Betül Buğday

**Basın ve Medya Sorumlusu**  
Tugay Şahin

**Editörler**  
Betül Buğday  
Begüm Ergün  
Betül Boz  
Elvan Öğüt  
Gökçe Bilgin  
Fırat Demir  
İrge Özgür  
Yusuf Apay  
Mustafa Onay  
İnci Beyza Yürekli  
Merve Kırat  
Elvan Öğüt

[www.altin61odulleri.com](http://www.altin61odulleri.com)



# merhaba- lar...

**Editör: Betül Buğday**

**H**er çalışmanın bir öyküsü vardır, her öykünün bir hayali olduğu gibi. İstanbul Üniversitesi Altın61 Projesi'nin altın gençleri olarak biz de bir hayalden yola çıkarak paylaşıyoruz sizlerle öykümüzü. Baktığımız şeyleri aslında görmemiz gerektiğini size sadece yeni bir dünya sunarak değil, dünyanın gölgede kalan yüzüne de ellerimizi uzatarak sunacağız sizlere. Nasıl mı? Elbette sosyal sorumluluk projelerimizle...

“İnsanlara bir şeyin nasıl yapılması gerektiğini söylemeyin. Yapılmasını istediğiniz şeyin ne olduğunu söyleyin ve yaratıcılıkları ile sizi nasıl hayran bırakacaklarını görün.” diyor General George S. Patton.

Biz rehber olan hayallerimiz, hevesimiz ve tükenmeyen heyecanımızla sizi hayran bırakacağımızı biliyoruz, bizi yolumuzda yalnız bırakmayın istiyoruz. Gelin uzanan ellerimiz nice ellerle birleşirken adımlarımız da sizinle birleşsin.

Her başarı takdiri hak eder. Biz de her sene belirli dönemlerde İstanbul Üniversitesi Altın61 Ödüllerini takdim ederek farklı kulvarlarda başarı gösteren kişi ve mecraları taçlandırıyoruz. Sürdürdüğümüz vizyonumuzun takdiri olarak da dergimizi sizlere sunuyoruz.

Şimdi sıra sizde. Haydi sihirli ellerinizle yavaşça sayfaları çevirmeye başlayın.

Nasıl diyordu Dumbledore, “Mutluluk en karanlık zamanlarda bile vardır. Yeter ki ışığı açmayı unutmayın.”

Keyifli okumalar...



# Samsa'nın Etkisi

Yazı: Begüm Ergün

"Yusufçuk Büyüsü"

**F**ranz Kafka'nın "Dönüşüm" eserinde ele aldığı Gregor Samsa'nın bir sabah kendisini dev bir böceğe dönüşmüş bulması gibi bir hisle uyanırım bu sabah. Okuduğum zaman Samsa'nın etkisinde kalmıştı kabul ediyorum; ama etkisini lambamın üzerine konan bir yusufçukta bularak kaleme alacağımı hiç düşünmemiştim. Düşünsenize, Samsa gibi, bir sabah sıca-cık yatağınızda gözlerinizi sırtınızda bir ağrıyla açılıyorsunuz. 'Allah Allah bu ne ki şimdi?' derken elinizi sırtınıza götürüyorsunuz bir de ne göresiniz; ipek gibi yumuşacık, su gibi şeffaf kanatlarınız var. 'Yok artık' dediğinizi duyar gibiyim. Var artık arkadaş, var.

Sonra vücudunuza dokunmaya başlıyorsunuz. Elleriniz minicik üstelik. Bu ellerle nasıl yemek yaparım, gitti güzelim karniyarıklar diye söylendim ben mesela şu an. Belime, bacaklarıma doğru iniyor minicik ellerim; Yarebbim zayıflamışım hem de bir gecede. Sen o kadar aylarca uğraş, kibrit kutusu peynirle beslen bir tık olmasın, bir sabah uyan kibrit gibi incecik ol. İşte buna uçulur. Amaa... Önce yüzümü görmeliyim. Başucumda duran aynama bakıyorum bir de ne göreyim? Kaşık kadar kalmış yüzüm. Halbuki daha ben köşeyi dönmeden önce o dönerdi. Ya gözlerim... yüzümün üçte ikisi göz. Klasik Yeşilçam filmleri repliğini söylediniz benden önce, itiraf edin;



“Görüyorum... Görüyorum...”

Görmemek ne mümkün. Benden duymuş olmayın, farklı boyutlu görebilmeniz için gözlerinizin, bir süreliğine de olsa, pahalı bulup ocağınıza incir ağacı dikeceğini düşündüğünüz gözlüklerden altta kalır yanı yok. Onlar gözlerinize kurban olsun.

Şimdi uçma vakti...

Çırpın, çırpın, kanatlar hazırlansın...

Haydi, gelin birlikte uçalım!

Gelin ki; “Güneşli güzel günlere inanan,

Mutlu bir yusufçuk havalansın...”[1]

[1] Nevzat Çelik, Şafak Türküsü, Alan Yayıncılık, 7. Baskı, İstanbul 1987, s.56.



6.

ALTIN 61  
ÖDÜLLERİ

" istanbul üniversitesi "

# At Arabası

“Ne zaman yola çıkacak olsam ilerleyeceğime inandığım halde geri dönüyordum.”

**Yazı:** Betül Buğday

**H**ayatımı kontrol altında tutmazsam yoldan çıkacağımı düşünürdüm ve beklemek benim için kaybetmeye eşdeğer olurdu. Bu yüzden mevsime aldirmeden yola çıkardım. Böylece yenilmemde, arkasına sığınabileceğim bahanelerim olurdu. O kadar yağmur yağmasaydı... Kara kış işte!

...

Yola ilk çıktığım günü anımsıyorum. Dizginleri henüz elime almıştım, sıkıca tutuyordum ama bu tüketmekten başka bir işe yaramıyordu. Dizginler avuç içlerime doğru ufalanıyordu da yine de yok olmuyordu.

Bu yok olmayış ve sonsuz güç, belli bir iradeye dayanıyor olmalıydı. Aksi ölümsüzlüğü bile getirse bizi mutlu etmezdi. Sonsuzluğa olan inanç insani duygular içinde yozlaşır ve içinden çıkılmaz bir hal alırdı. Bu da ölümün ta kendisi olurdu.

Yazgımın Sisifos'tan ayrı olduğunu kim söylemişti ki bana yoksa ben mi yanılsıyordum. Ne zaman yola çıkacak olsam ilerleyeceğime inandığım halde geri dönüyordum.

Yolu yok!

İnsanın kanaması sonsuza dek süremezdi, bir şekilde başaracaktım.

Yazgı, itici gücünü kullanıp beni yalnızca uçurumun kenarına dek getirebilirdi. Atlayıp atlamama kararı bana bahşedilmişti. Hoş bir ölüm şekli olabilirdi. Kimileri üzüldür, kimileriyse bu durumu zihninde sanrılaştırırdı.



“Çok hızlı gidiyordum ve seçebildiğim tek şey söğütlerdi.”

## *Durdum ve...*

Akıntının dibine demir atamayacak kadar pespaye hissettim kendimi. Artık yeni bir yolculuğa çıkmaya hazırdım. Bu sefer kara kış kapıyı çalmadan çıkacaktım yola.

Sabah alacası gözümü aldığından etrafı seçemiyordum. Yine de birkaç kaya parçası ve göl kenarını geçtikten sonra uzanan dik bir yamaç ilişiyordu gözüme. Yol korkutmuyordu, dizginleri sağlam tutuyordum ve ne kadar çok at koşarsam o kadar kolay aşabileceğime inanıyordum.

Gölgesi serin, kökleri derin mi derin bir at arabasının üzerinde oluşum da rahatlatıyordu içimi. Kara kışın ağır şartları da yoktu, üstüne sonbaharın yazdan kalma meltemi işimi kolaylaştırıyordu.

Söğütler, söğütler, söğütler...

Çok hızlı gidiyordum ve seçebildiğim tek şey söğütlerdi.

Niceleri gibi bu yolu aşamayacağımdan bahsedip duruyorlardı, yaprakları dalların yüzünü yıkıyor gibiydi bu yüzden aldırış etmeden yoluma devam ettim.

Hoşuma gitmese de ilerledikçe daralan yol yavaşlamama neden oluyordu. Yavaşladıkça da söğütlerden başka şeylerde görmeye başladım.

### *O da ne! Balıklar dans ediyordu.*

Dikkatimi çekmeyi başarmışlardı, arabayı durdurdum ve göl kenarına doğru yürümeye başladım. Yaklaştıkça anladım ki dans etmiyorlardı. Balıklar suda boğuluyordu. Eşine az rastlanacak bir durumdu bu.

Alaycı bir tonla “Balık suda boğulur mu?” Diye sordum en çok çırpınanına. Bakış açısının suda yaşamaya elverişli olmadığından bahsedip durdu, anlam veremeyişimin arkasına gizlediğim şaşkınlığımla, umursamayarak yoluma devam ettim. Zaman sonra bir kaya çıktı karşıma.

### *Haydaaaa!*

Balık ve söğüt örneğindeki gibi durum ilginç bir hal almadan kayayı tek hamlede aşmaya karar verdim ki kaya, hamleme karşılık önümde devasa bir dağa dönüşüverdi. Aşılması imkânsız diye düşünmedim.

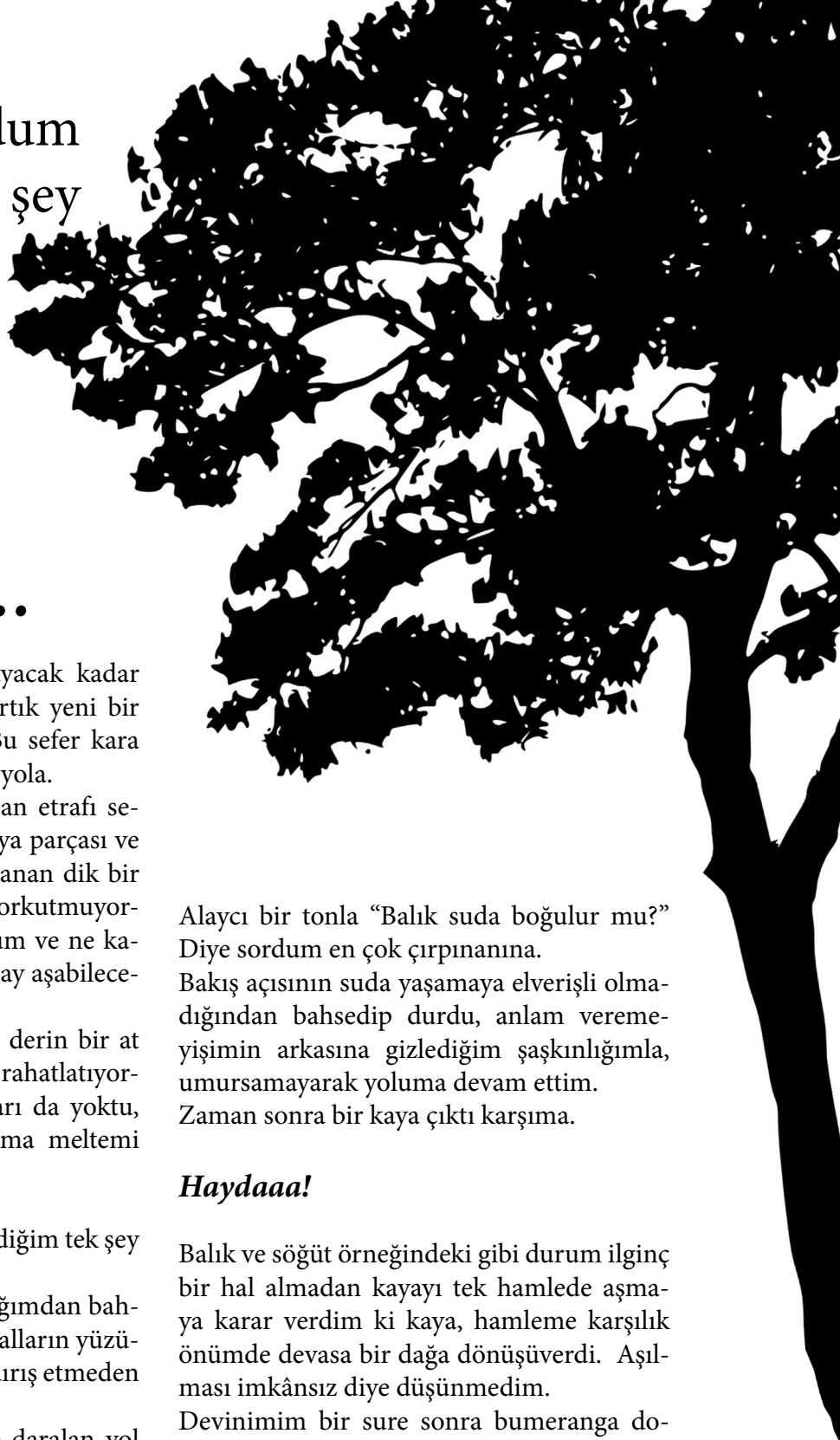
Devinimim bir süre sonra bumeranga donustu ve bir anda kendimi yerde buldum.

Dag degilde ici saten kapli kumasti sanki... Ben cabaladikca daha da kaypaklasiyordu.

Arkamdan usulca bir kus yaklasti ve hic zorlanmadan dagi asiverdi. Yalan yok bu durum sinirimi bozmustu. Nasil oluyorda hic zorlanmadan gecebiliyorsun diye sormadan edemedim.

“Bir dayanak olmadan yola cikinca ozgurlesir ruh” dedi ve gozden kayboldu.

Dayanak mi ? diye sormak icin ilerlemeye calisirken bir anda bir sey beni geri cektii.





“Eğer bilseydi tek yaşam hakkını sadece ölmek için kullanmazdı.”

“O an anladım ki sorun aslında benimim ve de kendimi icine soktuğum o dar kalıp.”

**O** da ne! Bilegimde bir zincir vardı ve geldigim yone dogru uzaniyordu. Ama nasıl oluyordu da bunu su an fark ediyordum.

İlerleyemiyordum ya geri donecek ya da bu zincirden kurtulmanın bir yolunu bulacaktım.

Ne yaptiyysam zinciri bilegimden cikarmanın bir yolunu bulamadım. At arabama dogru ilerledim ve comelip sirtimi tekerlege dogru yasladiım. Uzunca bir muhlet orada oturdum. Yolda başıma gelen her şeyi tek tek dusundum ve galiba zincirden kurtulmanın bir yolunu buldum.

Sogutler hakliydi, her şeyi basaramazdım ama balıkları hala anlayamiyordum. Dışarıda oleceğini ve yaşamak için bir daha sansi olmayacağını bilseydi de bu kadar cabalar miydi acaba.

Sanmiyordum. Eger bilseydi tek yaşam hakkını sadece ölmek için kullanmazdı.

Dag görünumlu kayaya ne demeli amacı urku yaratmaktan başka bir şey değildi. Yine de o da bazı şeyleri fark etmemi sağladı.

Gerekirse vazgeçebileceğimi..

Ne kadar at kosarsam kosayım kismetten otedeki koye varamayacağımı..

O, yok olmayan sonsuz güc ve iradenin hiç şüphesiz ki Allah olduğunu..

...

Ve kabullendikçe ben sükun ve tevekkul geliyordu içime. Ruhumun kenar dikisleri sokulurken bilegimdeki zincir kendiliginden yok oluyordu. Onumdeki dag engel olmaktan çıkarken sogutler kendi işine bakıyor balıklar da memnuniyetle yuzuyorlardı. O an anladımki sorun aslında benimim ve de kendimi icine soktuğum o dar kalıp.

Bu durumu fark etmem acı çekmeme sebep oluyordu ama her şeyi bu sayede anlamistim. Netice de iyiligin ve dogrulukun olduğu yerde kotuluk olanaksızdı bu yüzden korkusuzca o sıkıca tuttugum kayısları koparip dizginsiz ve neseli bir yolculuga basladım...





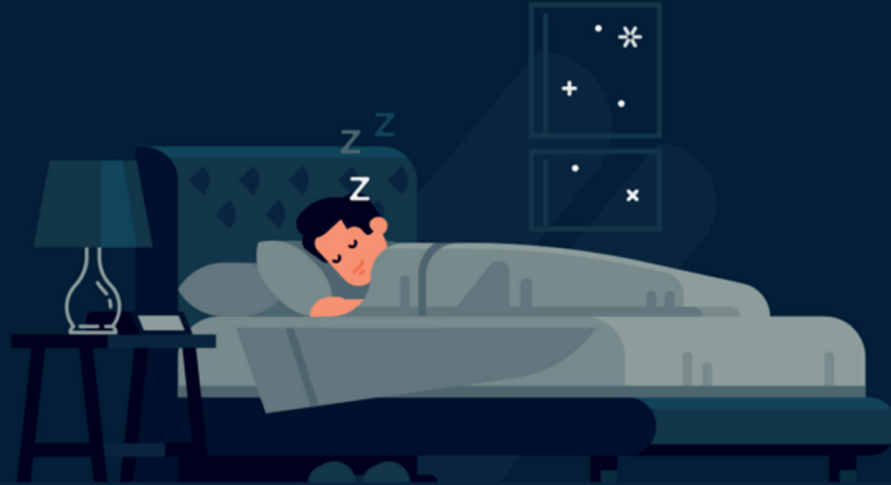
Uyku-  
SUZLUK

**P**armaklarını sırayla yastığa vurunca, koşan atlar geçti kulağının yanından. Hızlandıkça atlar yaklaştı, yavaşladıkça uzaklaştı ve avucunun içinde kayboldu. Uykusuzluk, saç diplerinde tatlı bir kaşıntıya dönüştü. Damarları belli olan beyaz eli başına gitti, saçlarını kaşdı, uyku, tırnaklarına bulaştı. Derin, kısa bir “Ah” döküldü gözlerinden. Baş parmağının tersiyle yanağını sildi. Uyku, yüzüne bulaşmıştı şimdi de. Burnu, şakakları, çenesi... Kaşıntı her yerini basmıştı. Dayanamayıp bir ah daha döktü gözlerinden. Derin bir nefes aldı, nefes aldığını hatırladı. Farkına varılmayan bir soluk gibi hissediyordu kendisini. Aslında hep var olan, ama kimse tarafından farkına varılmayan...

Yüzünü dirseğinin iç kısmına gömdü. Teni, toprakla karışık baharat kokuyordu. Hava yağmurlu olduğu için toprak kokusu baskındı. Balkon mermerine vurarak sessizliği bozan yağmur damlalarını dinledi. Havada kalan elini başına koydu, sonra saçlarını okşamaya başladı. Birden yaptığından utandı. Aslında odada bir başkası olsa bu kadar utanmazdı. Onu rahatsız eden kendisiydi. Saçlarında gezinen gemilerin limansızlığı, göğüs kafesindeki düğmelerin kavuşmamasıydı. Kimsesizliğin, pırıltılı bir iplikle iliklerine işlenmesi...

Kimin elleriydi başını okşayan, onu bile bilemedi. “Olsa olsa yalnızlığımdır,” dedi iç sesi. “Yalnızlığım başımı okşuyor, ne fena!” diye ekledi. Elini çekip yastığın altına koyarak çarşafa bir soğukluk aradı. Yüzünü gömdüğü yerden kaldırıp yastığa yapıştırdı. Yanaklarındaki toprak, çiçekli beyaz çarşafa bulaştı. Mavi karanfiller, kök salmanın huzuruyla kıpırdandı.

“Zaman diye bir şey yok,” diye geçirdi içinden. Zaman, duvarlara dokunurken parmak uçlarında kırıldı. İçindeki duvarları yıkmaya çalışırken yatağının sarsıldığını ve duvar olup yıkıldığını hissetti. Ayağa kalkmak, ayakta durmak, sarsıntıdan kaçmak istedi ama zaman, yeryüzüne tutunmaya çalışırken yıkıldı ayak uçlarında. Yalınayak yürümek istediği kumsalları düşündü. Her adımda daha çok, her nefeste biraz daha yakınlaşmak istedi kumlara. On üç gün olmuştu onu kaybedeli. On üç kez sıkıştı göğüs kafesi ve yeniden derin bir nefes almak, yıllar süren bir yol kadar uzundu şimdi. Dura kalka atmaya devam eden kalbi on üç gündür susuzdu. İlk gün kelimeler gözünü yumdu, ikinci gün görüntüler kayboldu ve üçüncü gün müzik sustu. Bazen öyle olurdu, sesler susardı. Kana kana susardı. Sonra yana yana çalardı yeniden. Bu defa daha fazla sürdü. Nefesinin içinde boğulan balıklar yuvalarına ulaşmadan güneşte kavruldu.





## *“Kendini nerede görmek istiyorsan, orada ol,”*

Derdine ektiği çiçekler filizlenirken güneşi kucaklamak istediği her seferinde damağı biraz daha kurudu. Eski günler diyebileceği hiçbir şey henüz tazeliğini yitirmemişti oysa. Eskimeden dün olmuştu. Yatağında yeniden döndü, uyuşan omzunu eliyle ovuşturdu. Geleceğin belirsizliğinde sıkışıp kaldığını hissetti. Kıpırdanan perdeyle birlikte sorular uçuştı havada. Onu bir daha görebilecek olma ihtimalini getirdi aklına bir tanesi. On üç günün on üçü de kırılıp geçti içinden. Yitip giden kelimeleri, kaybolan görüntüleri ve susan sesleri dinledi. Uyuşan ellerine uzun yolları ekledi. Hızla geçen zamanı tutan ağaçları, göğü hızla yutan bulutları düşledi. Ondandır giderek uzaklaşan uykusuna şarkılar söylemek isterdi, sesini geri alabilseydi eğer. Uykunun düşten topladıklarını yeni güne vermesini izlemek isterdi, görebilseydi. Doğrulup perdeyi yavaşça araladı, pencerenin önüne kuşlar için serptiği buğdaylara dokundu. Yeniden bir şeyler hissedebilmek parmaklarına iyi geldi. Yuva bildiği ne varsa alıp uzaklara gidebilme isteğiyle derin, uzun bir nefes aldı.

Kalbindeki bu sevgiyle ne yapacağını düşündü. Kalbinin içinde dolaşıp duran, nefes alan, kıpırdanan, tepinen, soluğunu kesen bu sevgiyle... Bir cümle geldi aklına. *“Kendini nerede görmek istiyorsan, orada ol,”*

Kalbi hep aynı koridordan geçiyorsa, bütün adımları onu aynı yere götürüyorsa, bütün rüyalar aynı renge boyanıyorsa ve o artık oradan çok uzaktaysa, ne yapacaktı? Bu sefer de kelimeler uçuştı aklında. Ondandır kaçan kelimeler, yitirdiği kelimeler... “Gidememek. Hapsolmek. Kafes ya da düş. Rüya ya da sancı. Gerçek ya da his,” Bütün bu duyguları koyacak bir yeri olsun istedi. Gözlerinin rengini zihnine boyamadığı tek günde, nerenin ayazını soluyacağını bilmek istedi. Evin yolunu yeniden bulabilmeyi diledi. Kaybettiği görüntüleri bulmak istercesine gözlerini karanlık odada gezdirdi. Çekmeceler, dolaplar, eski bir gardrop, fotoğraflarla dolu duvarlar, sarmaşıklar, rüyalar, yıkımlar... Ağrıyan boğazından dökülen cılız sesiyle kendi kendine fısıldadı.



**R**üya bitti. Gerçeğe düş. Gerçeğe yuvarlan. Gerçeğin içinden geç. Gerçeğin içine kapaklan. Gerçeğin sesini duy. Kapatma kulaklarını. Kalbine bakma. Rüyadan düş. Gerçeğe düş. Gördüklerini unut. Gerçek değil onlar. Sözler gerçek değil. Hisler uzak. Yaşadığın o Eylülü bırak. Yaşayamadığın kışları bırak. Yalnız girdiğin baharları hatırla. Yerin sırtına düştüğün o günü hatırla. “Kabus olsaydı da uyansaydım” dediğin o anı kucakla. Gözlerini sakla. Sesini sakla. Ellerini tuttuğun, şakasına güldüğün, sözüne küstüğün anları bırak toprağa. Bırak kalbinde ne varsa. Akıt suya. Karış toprağa. Tohum ol. Unut köklerini. Unut geçmiş. Bırak, filizlensin ciğerlerin. Kokusunu unut. Çiçek açsın kalbin. Sesini unut. Yeniden tutsun toprağı köklerin. Eskisinden daha da güçlü.

Dallarını uzat göğe. Ellerini unut. Bırak yeşersin bedenin.. Tenini unut. Sabahladığın yazları, uyuyamadığın kışları unut. Kalbindeki sevgiyi bırak toprağa. Bırak toprağı sulasın akittiğin göz yaşları. İçinden söküp atmak istediğin anıları bırak toprağa. Hadi, bırak. Bırak. Gerçeğe düş. Rüya bitti. Uyan,”

Kelimeler sona erdiğinde yeniden yatağına uzandı, elini yastığının altına götürdü ve çarşafı bir soğukluk aradı. Yüzünü dirseğinin iç kısmına gömdü. Toprak kokusunu içine çekti. Sevgisini toprağa, sevgisini kokusuna bıraktı. Gözlerini yumdu. Parmaklarını sırayla yastığa vurdu, atlar koşmaktan yorulmuştu.

*“Ellerini tuttuğun, şakasına güldüğün, sözüne küstüğün anları bırak toprağa”*

# GÜNEŞKİ GÜNLER

Yazı: Fırat Demir

**B**ugün işten ayrılışımın daha doğrusu kovuluşumun ilkgünü. Doya doya uyumam gerekirken sabahın sekizinde açıldı yine gözlerim. Sanki ben bir robotum sahibim "sekizde uyanacaksın" komutunu girmişti beynime. Gözlerim açıldıktan sonra saate bakınca düşündüğüm ilk şey; Nasıl hissettiğimdi. Gözlerim açık yatağımda uzanırken kendime sorduğum ilk soru bu oldu sesli bir şekilde sordum kendime: "*Nasıl hissediyorsun Arif?*" Sorumun cevabını veremedim kendime usulca doğruldum yatağımın tam karşısında bulunan aynada yansıyan görüntüm sorumun cevabını vermişti : "*Berbat.*"

Dağılmış saçlarıma, şişmiş gözlerime, kambur belime, kurumuş ağzıma kısacası aynadaki kendime bakınca kendime sorduğum sorunun cevabını vermeye cesaret edebildim sonunda "*Nasıl hissettiğinin bir önemi yok ama berbat görünüyorsun.*"

"*Ne yapacağım şimdi ben? Acilen iş bulmam gerek...*" Yatağa kalkıp yüzümü yıkamaya gidene kadar aklıma hayatımla alakalı sonsuz soru geldi sonsuz maddi soru. "Günün en önemli öğünü" dedim kendi kendime ve bir kötü adam kahkahası atıp evdeki eksiklerimi almak için Muharrem Amcanın bakkalına gitmeye karar verdim. Belki onun sıcak sohbeti moralimi biraz olsun düzeltirdi. Fakat Ankara ayazı ile güneşin bana oynadığı oyunun iliklerime kadar soğuşu hissetmeme sebep olacağından habersizdim.



Ü

zerime ne alsam diye düşünürken şöyle bir dışarı baktım camın arkasından oysa yolda montlarını giymiş ayazdan kaçan mahalle halkına değil beni kandıracak olan güneşe doğru baktım. Güneşin camıma vuran ışınları dışarı çağırıyor beni ancak yalancı güneşe inanıp üzerime bir şey almadan dışarı çıktığımda az önce camıma vuran sıcaklık değil ankaranın kuru ayazı karşıladı beni. Ayaza karşı koyup yürümeye çalıştıkça soğuk iyice içime doğru işlemeye başladı. Böyledir işte Ankara'nın ayazı Güneşle anlaşmalı çalışır. Önce Güneş insanları çağırır” çıkın evinizden”der sonra kendisi kaybolur ortadan dışarı çıkan insana Ankara ayazı “merhaba” der. İnsanları kandırmanın verdiği mutluluğuyla kıs kıs sırıtır Güneş ve içimize işleyen ayaz güneşi daha da eğlendirir. İşte bu ikilinin oyununa yenik düşen kişilerden biri de bendim. Ayazın suratıma vurduğu sert darbelerden kurtulmak için hızlı adımlarla yürüyordum. Çevremde montuna sarılmış insanları görünce bir yandan kendime kızıyor bir yandan da yalancı güneşe lanetler okuyordum. Çevremde okulu, işine yetişmeye çalışan insanlar sanki bir bombardımandan kaçır gibi elleri ceplerinde kafaları yere eğilmiş şekilde koşturuyorlar.

Fakat ne ellerimizi cebimize koymamız ne kafamızı öne eğmemiz ne de attığımız hızlı adımlar hiç birisi sert Ankara ayazına karşı koyabileceğimiz bir savunma değildir. Bak-kala yaklaşınca kafamı hafif kaldırdığımda o kadar şaşırdım ki . İnsanların konuştuğu sokakta yaşlı bakkalımız muharrem amca dükkanın önüne bir sandalye atmış bir elinde çay, bir elinde asla bırakmadığı oltu tespihi o masmavi gözlerle koşuşturan insanları seyrediyor. Bir yandan seyrediyor bir yandan da acıma duygusuyla bizlere ufak kahkahalar atıyordu. İnsan düşünmeden edemiyordu tabiki “ Bu adama soğuk işlemiyor mu?” diye. Rüzgarın burnuma vurduğu sert tokat düşüncelerden sıyrılıp adımlarımı hızlandırma sebep oldu ve hızlıca bakkala girmiştım. “ Seleamunaleyküm Muharrem Amca” sesim titreyerek çıkmıştı. Bakkalımızın komiğine gitmiş olacakki küçük bir tebessümden sonra aldı selamımı “ Aleyküm selam evladım” benim sesim ne kadar titrek çıktıysa onun sesi o kadar sağlam ve özgüvenli çıkmıştı.

Ben ekme dolabından ekmeğimi alana kadar o tezgahının arkasına çoktan geçmişti. Ekmeği alıp arkama döndüğümde tezgahın arkasında yaşlı bir bakkal değil de sanki bir şirket sahibi duruyordu. Her zamanki gibi giyimine ve görünüşüne dikkat ediyordu bakkalız.







**M**avi gözleri, her daim yanında taşıdığı tarağıyla yana doğru taradığı ak fakat gür saçlar, gömleğinin üstündeki yeleş, yeleşinin cebindeki eski cep saati ve siyah ceketi. Bir süre onu izledikten sonra bir de kendi üstüme göz attım: Siyah eşofman ve beyaz tişört saçlarımsa muhtemelen rüzgarın da etkisiyle daha da dağılmıştı. Sohbeti her zaman o açardı ama bu sefer konuşmak isteyen ben olduğumdan ilk lafı ben attım ortaya: *“Bu soğukta dışarda çok oturma Muharrem Amca üşütürsün”* ufak bir tebessümden sonra ceketini göstererek *“Bu korur beni”* dedi. Ben de ufak bir kahkaha atarak sohbetimize devam etmek istedim: *“Nasılsın Muharrem Amca, nasıl gidiyor işler?”* İşler şükür iyi de” dedikten sonra camdan dışarı doğru çevirdi kafasını. Elleri soğuktan titreyen fakat buna rağmen birilerine telefonda mesaj yetiştirmeye çalışan çocuğa dikti gözlerini, Omavi gözleri kıstı yüzüne bir acı , hüznün çöktü onun baktığı tarafa doğru baktım ben de konuyu anlamıştım.

*“Yolda yanındakine selam vermezler ama bu iletisi de hiç bırakmazlar ellerinden”* diye söylendi kafasını bana doğru çevirirken. Muharrem amcanın yanına her geldiğimde tartıştığımız konuya gelmiştik yine *“Yine başlıyoruz”* dercesine bir gülümseme oluştu dudaklarımda bu sefer onu fena sıkıştırmayı planlıyordum.

- Senin kızın Almanyada yaşıyordu değil mi amca?
- Evet.
- E görüntülü konuşuyorsundur kızınla .
- Benim telefonumda öyle şeyler olmaz ama sağolsun kız da damat da müsait oldukça benim hanımı arıyorlar görüntülü konuşuyoruz.

Yüzümde bir tartışmadan galip çıkmanın gülümsemesi oluştu: *“E bu laf ettiğin telefonlar olmasaydı nasıl konuşacaktın kızınla”*

Sertçe verdi cevabını:

- Mektup yazardım
- Yapma Muharrem Amca mektup görüntülü konuşmanın yerini tutar mı hiç?
- Yanıyorsun asıl görüntülü konuşma mektubun yerini tutamaz.

Şaşırılmışım. Şaşkınlığım gözlerime vurmuş olmalı ki açıklamaya başladı:

- Ben kızımı çok özlüyorum her şeyden çok özlüyorum tek evladımı ama özlediğim şey onunla sohbet etmek değil özlediğim şey onu hissetmek. Ben telefonda onu hissedemiyorum ama onun mektup yazarken dokunduğu kağıda dokununca hissediyorum. Anlamadığım şey şu evlat biz bir şeyleri hissetmeye hasret kaldık, insan gibi muhabbet etmeye hasret kaldık muhabbetler ağızla değil elle ediliyor artık hatta elle de değil iki parmağın arasında dönüyor tüm muhabbet.

Daha anlatacak çok şeyi vardı oysa devam etmeden önce bir off! Çekti. Sonrasında devam etti sözlerine:

-Eskiden bu bakkala girenler müşteri değil dostumdu. Her birinin hayatını, derdini bilir derman olurum ben dertli olursam da onlar da bana derman olurdu oysa şimdi dükkana giren selam vermekten aciz.

Tezgahın üzerindeki siyah defteri göstererek devam etti sözlerine: **“Şu defter nice insanın kahrını çekti, nice insanın bankamatığı bu defterdi evlat ayın birinde insanlar bankaya değil banagelirdi”** Bu seferde karşıdaki eski binayı göstererek devam etti söze mahallemizin en eski iki katlı binası boyası sökülüp harebe binaya çevirdik gözlerimizi:

*“Bu bina yapılmaya başladığında o kadar sevinmişimki mahallem kalabalıklaşacak demişim kendi kendi kendime daha çok insan daha çok dost edineceğim demişim. İnsanlar çoğaldı oysa ben bu insanlar içinde bu dükkanda yalnız kaldım evlat”*

Anlatacak daha çok şeyi vardı fakat nemlenen gözleri daha fazla konuşmasına izin vermemişti zaten son sözcükleri de titrek çıkmıştı ağzından. Onun moralini düzeltmek için: *“Üzülme Muharrem amca ben dermanın da olurum sohbet de gelirim bu kara deftere borç da yazdırırım”*

Yüzünde bir insanın hayatını kurtarmışcasına bir gülümseme oluştu” Varol evladım” sohbetimiz burada sona ermişti.

Dışarı çıkıp evime doğru yürümeye başladığımda rüzgarı bu sefer o kadar sert hissetmemiştim. Hava yumuşamıştı sanki ya da Muharrem Amcanın sohbeti içimi ısıtmış ayazla ve güneşle vereceğim mücadelede bana yardımcı olmuştu.

Demlenmiş çayımı ince belli bardağıma doldurup içmeye bir yudum aldıktan sonra Muharrem Amcanın söyledikleri geli aklıma. Ne haklı isyanları vardı. Onun o kara defteri bir bankaydı adete fakat hangi banka evraksız kredi ve borç vermeye razıydı ya da hangi banka borcumuzu gecikdirince tolerans sağlardı bize peki ya o yeni yapılan bina o bina dünyanın tam da kendisi değil miydi? Her gün kalabalıklaşan fakat her gün yalnızlaşan milyonlarca insanın olduğu dünya bu apartmana ne kadar da benziyordu. Ya hissetmek hakkında söyledikleri ne kadarda haklıydı. En son neyi gerçekten hissetmiştik ? Cidden ne kadar da hasret kalmışız bir şeyleri hissetmeye...







# Sağlığımız

Yazı: Gökçe Bilgin

**B**ir parçası olmadan önce de sonsuz saygı duyduğum sağlık sektörüne saygım içinde bulunduktan ve pandemi sürecine birbir şahit olduktan sonra kat ve kat arttı. Fedakârlık gerektiren mesleklerin başında gelen sağlıkçılar, alanı ne olursa olsun doktor, hemşire, teknisyen, temizlik görevlisi vb. zincirin halkaları gibi birbirlerine bağlı olduğu için ekip çalışması son derece önemli bir hale geliyor.

En küçük hatanın ölümcül sebepler doğurabileceği bu alanda kriz yönetimi, hasta ve hasta yakınlarıyla birebir iletişim kurup empati yapabilmek düşünüldüğünden zor olsa da işini severek yapan herkes için yaşanan sorunlar sıkıntılar bir süre sonra birer anıya dönüşüyor.

Toplumda çok sık kullanılan “kendi sağlıklarını hiçe sayarak” cümlesi yerine “gerekli önlem ve ekipmanlarla” diyebilmek sadece pandemi sürecinde değil öncesinde ve sonrasında da büyük önem taşıyor. Yaygın olan birçok bulaşıcı hastalığın ve enfeksiyonların sadece hastalardan sağlık çalışanlarına değil çalışanlardan hastalara geçebileceğini de unutmamak gerekiyor. Bu sebeple körü körüne kahramanlıklara atılmak yerine bilinçli yardımların faydası daha çok görülüyor. İçinde bulunduğumuz salgın bir süreç ve biliyoruz ki bugüne kadar yaşanmış, atlatılmış tüm salgın hastalıklar gibi ilacımız ve ihtiyacımız olan zamanı doldurduğumuzda bu da sona erecek. Ben de insan hayatının söz konusu olduğu bu alanda çalışmaktan, emek vermektan birçok sağlık çalışanı gibi gurur duyuyorum.



## YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

# #14 KURAL



Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca oarak yıkayın.



Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın



Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin



Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın



Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin



Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının



Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın



Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın



Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın.



Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin



# Placebo Effect - Nocebo Effect

# "Beyninizin Gücüne İnanın!"



**Yazı:** Merve Kırat

**M**odern tıp literatüründe Plasebo ilk defa 1785 yılında George Motherby tarafından yayınlanan Yeni Tıp Sözlüğünde karşımıza çıkıyor. Latince anlamı "hoşnut etmek" anlamına gelir. Plasebo Etkisi tıp dilinde farmakolojik olarak etkisiz bir ilacın, hastanın şikayetlerini kesmesi ve hastanın iyileşmesi gibi olumlu anlamlar taşır. Hasta bu ilacın kendisine iyi geldiğine inanır ve sürekli olarak bu ilacı kullanmak ister. Herhangi bir faydası veya zararı yoktur. Burada anlatılmak istenen esas mesaj kişinin kendi istemesi ve inanması halinde birçok hastalığı sadece düşünceleriyle dahi aşabileceğinin ispatıdır.

Plasebo Etkisi sadece ilaçlar üzerinden açıklanmaz. Diğer bir deyişle sürü psikolojisi olarak tanımlanan kavram da kimi durumlarda bu etkiyi açıklayabilir. Örneğin birçok insan güne kahve içerek başlamanın kendisine enerji verdiğini düşünür. Bunu deneyen birçok insan da yanıltıcı bir enerji hissedebilir. Aslında kahve o kişiye enerji vermeyebilir ama bu yanıltıcı etki kişiye bunu yaşatır.

Nosebo Etkisi, Plasebo Etkisi'nin negatifi olarak nitelendirilebilir. Yine tıp dilinde tanımlayacak olursak farmakolojik olarak olumlu ya da olumsuz hiçbir etkisi olmayan bir ilacın hastaya her şekilde kötü hissettirmesi durumudur. Hasta o ilacı aldığı anda yan etkilerini bir bir yaşamaya başlar. Plasebo Etkisi'nde olduğu gibi Nosebo Etkisi'ni de yalnızca ilaçlar üzerinden ele almak yanlış olur. Örneğin son zamanlarda birçok insanda ortaya çıkan laktoz intoleransını ele alalım. Araştırmalara göre vücut günlük 12 gram laktozu tolere edebiliyor. Ancak birçok insanda böyle bir intolerans olmasına rağmen olanlarla aynı belirtileri göstermiş. Bu durumu Nosebo Etkisi olarak adlandırabiliriz.

Bazı bilimsel verilere bakacak olursak;

-Kötü huylu bağırsak kanserinde\*\*yüzde 60\*\* oranında.

-Depresyon vakalarında yüzde \*\*32 ila 80\*\* arasında.

-Migrenli hastalarda yüzde 41 oranında.

-Kronik yorgunluk sendromunda \*\*yüzde 20\*\* oranında etki gösteriyor.

Her iki etki de aslında bize beynimizin ne kadar güçlü olduğunu gösteriyor. Olumlu düşünmek bize nasıl olumlu sonuçlar yaşatıyorsa, negatif hisler de hayatımızı olumsuz yönde etkiliyor..





# İNSAN OLMAK

Yazı: Mustafa Onay

**B**aşlıkla aynı isimli, bir psikoloğun yazdığı kitaba başlamadan önce elimde eveleyip geveledim. Bir psikolog gözüyle “insan olmanın” ne manaya geldiğinden bahsediyor olmalıydı. Sorması kolay, cevap vermesi ise oldukça zor olan kocaman bir soru takıldı küçücük beynime “Sahi, insan olmak ne demektir?”. Önce zihnim karıncalanır gibi oldu, etrafıma bakındım. Ön tarafı brandalarla çevrelenmiş köy kahvesinde, sırtında özel güvenlik yazan, az ötemdeki masada oturmuş, biraz önce oynadıkları kâğıt oyunundan diğerlerini yenmiş, sesinden orta yaşlı olduğunu tahmin ettiğim adamın, keyfinden iki elini başının arkasından kavuşturup, omurgasının tam yarısından sandalyenin üst kısmında geriye doğru kendisini germesinin insan olmakla bir alakası olduğunu düşündüm. Bundan sonra ise insan olmanın ne olabileceğine dair bir diz düşünce geldi aklıma.

“Bana kalbin kadar temiz bu sayfayı ayırdığın için teşekkür ederim.” şeklinde başlayan, ilkokul sonrası arkadaşlarımıza yazdığımız hatıra defterlerinin beyaz olan sayfalarının yaş ilerledikçe siyaha dönmesi, bu sefer siyah defterlere beyaz kalemle kendimize yazdığımız notlar, günlükler... İnsan olmak yaşlandıkça kirlenmek ve yalnızlaşmak olabilir miydi?

“Gözlerinin içinde kaybolmak istiyorum.” gibi romantik olmakla beraber çok iddialı cümlelerle aşk yaşarken, birden bire kaybolmak istediğin gözlerin onda olmadığı fark edilmesi ve kaybolunması olduğu düşünülen yeni gözler bulunduktan sonra ayrılık konuşması bile yapılmadan yolların sonlandırılması... İnsan olmak omurgasız olmak olabilir miydi?

“..gibi insan” bir kelimesi eksik benzetmede, başlangıç kısmına “hayvan” kelimesini ekleyen “melek” kelimesi kullananı kötümser olmakla suçlaması... İnsan olmak işine geldiği gibi davranmak olabilir miydi?





“Gözlerinin içinde kaybolmak istiyorum.” gibi romantik olmakla beraber çok iddialı cümlelerle aşk yaşarken, birden bire kaybolmak istediğin gözlerin onda olmadığı fark edilmesi ve kaybolunası olduğu düşünülen yeni gözler bulduktan sonra ayrılık konuşması bile yapılmadan yolların sonlandırılması... İnsan olmak omurgasız olmak olabilir miydi?

“...gibi insan” bir kelimesi eksik benzetmede, başlangıç kısmına “hayvan” kelimesini ekleyen “melek” kelimesi kullananı kötümser olmakla suçlaması... İnsan olmak işine geldiği gibi davranmak olabilir miydi?

Küfürlü konuşmanın günden güne samimiyet, içtenlik, doğallık olarak kabul edilerek, önceleri kötü bir kelime ettiğinde o gece uyuyamayanın, zamanla “doğal” olması... İnsan olmak kötülükleri kendi bünyesinden barındırabilmek için bahaneler üretmek olabilir miydi?

Bir durum karşısından iki tarafından birbirini yalancılıkla suçlaması, sonra her iki tarafında hayatına devam etmesi, yani aramızda en az bir kişinin yalan söylediğini biliyor olmamız... İnsan olmak ustalıkla ve “yakalanmadan” yalan söylemek olabilir miydi?

Git gide bakış açımızın daralması ve en ufak bir karşıt görüşe dahi hiçbir tahammül gösterilmemesi... İnsan olmak, kişisel gelişimi tuvalet eğitiminden sonra terk etmek olabilir miydi?

O an sahip olduklarımızın, gerçekliklerimizin ve doğrularımızın temelini oluşturması ve dolayısıyla bunların olmaması gerekirken göreceli hale gelmesi... İnsan olmak kıvrak olmak, mutlak gerçekten bağımsız kendi doğrularımızı gerçekmiş gibi algılamak olabilir miydi?

Ne yapıyorum ben diye kaşlarımı biraz çattım. İnsan olmanın ne kadar vahim olabileceğini anladım. Kitabı daha sonra okumamak ve yalnızca Starbucks'tayken orada oturduğumu belli edecek şekilde masaya yerleştirip, büyük boy bardakla beraber fotoğraf çekip Instagram'a eklemek üzere çantama koydum. Ve sonra eve gidip televizyon izledim.

# TUNUS

“Bayrağı ve insanı bize çok benzeyen bir  
ülke Tunus”



Yazı: İrge Özgür

**B**ayrağı ve insanı bize çok benzeyen bir ülke Tunus; coğrafi güzellikleri, kültürü ve yemekleri ile ilgilendiğim ve çok sevdiğim bir ülke olduğu için bu yazımda size Tunus'u tanıtmak istedim.

## Tarih

Tunus'ta Cumhuriyet 25 Temmuz 1957 yılında ilk devlet başkanı Habib Burgiba tarafından ilan edildi. 1959'da, İslam'ı devletin resmi dini olarak korumakla birlikte bir laikleştirme sürecine girildi. Çok eşliliği yasaklayan, evlilik ve boşanmada hukuki yöntemlerin izlendiği, dini bağışların kontrol altına alındığı yeni bir anayasayı yürürlüğe koydu. Tunus eğitim oranının yüksekliği ile İslam ülkeleri arasında ilk sıradadır. Eğitimde Irak'tan, Mısır'dan, Ürdün'den, Fas'tan, Suriye'den, Yemen'den çok daha ilerdedir. Tunus, kadın hakları alanında Arap dünyasındaki öncü ülkeler arasında yer alıyor.

## Dil

Tunus'ta konuşulan üç ana dil vardır: klasik Arapça, yerel Tunus lehçesi ve Fransızca. Tunus şehirleri arasında konuşulan dilde lehçe farklılıkları görülebilir. Ayrıca çoğu Tunuslu İngilizce de konuşabilmektedir.

**T**unus'un dil ve tarihinden bahsettikten sonra biraz da kültüründen bahsedecek olursam, Tunus'un geleneksel kıyafeti jebba ve kaftandır.


unus vizesiz gidilen ülkeler arasındadır. Başkent Tunis, Sfax ve Souse ülkenin en büyük 3 şehridir. Başkent Tunis'te görmeniz gereken yerler; Bardo Müzesi, Medine ve ayrı bir şehir gibi olsa da Tunus'a bağlı olan Sidi Bou Said' dir. Bardo Müzesi, dünyanın en büyük mozaik müzesi olarak bilinmektedir.

Sidi Bou Said, başkent Tunis'e yalnızca 20 km uzaklıktadır. Tunus körfezine ve yat limanına bakan çeşitli kafeler yer alır. Bu güzel kasabada kendinizi Alaçatı'da veya Santorini'de hissedebilirsiniz

Tunus'un ikinci büyük şehri Sfax'tır. Sfax'ta görmeniz gereken yerler; Dar Jellouli müzesi, Medine, Arkeoloji Müzesi, Büyük Cami, Plage de Chaffer ( Chaffer Plajı),

Matmata Köyü, Kerkennah adaları. Matmata Köyü, Unesco Dünya mirası listesindedir. Star Wars filminin ilk 2 bölümünde pek çok sahne çöl altına kazılmış garip evlerden oluşan Matmata köyünde çekilmiştir.





**K**erkennah Adaları, kristal kadar berrak deniziyle meşhurdur. Mutlaka burada güneşin batışını izlemelisiniz. Sfax'a 20 km uzaklıktadır. Balıkçılık Kerkennah'ın önemli bir gelir kaynağıdır ve Tunus'a ve diğer yakın ülkelere ihraç edilmektedir. Tunusluların çoğu tatillerini Kerkennah'da geçirir.

Djerba Adası, Gabes Körfezi'ndeki bu ada, dünyanın dört bir yanından birçok turisti cezbetmektedir. Her şey dahil otellerle ve güzel kumsallar ile doludur. Erriadh kentindeki Djerbahood projesiyle rengarenk grafitiler ile süslenmiş yüzlerce duvar vardır.

Chott El Jerid tuz gölü, Tunus'un güneyinde Dünyanın sayılı büyük tuz gölleri arasında yer alır. Gölün ortasındaki yoldan 25 km boyunca dümdüz ilerleyince tuzun altında beyaz değil pembe olduğu görülür. Son olarak size tavsiyem , Hem Akdeniz hem de çöl iklimine sahip olan Tunus'a deniz tatili için gitmek istiyorsanız en iyi dönem yaz sezonudur .Güney bölümündeki Çöl bölgesini ise kasım ayında ziyaret edebilirsiniz.



# Kültür ve Yemek

“Kahve gerçekten çok lezzetli ve hoş kokuludur.”

**T**unus'un dil ve tarihinden bahsettikten sonra biraz da kültüründen bahsedecek olursam, Tunus'un geleneksel kıyafeti jebba ve kaftandır.

Tunus'ta anneler günü ve kadınlar günü diğer ülkelerden farklı tarihlerde kutlanır. Anneler Günü Mayısın son pazar günü kutlanırken, Kadınlar günü ise her yıl 13 Ağustos tarihinde kutlanır.

Tunus'un Sfax şehrinde yaşayanların Ramazan bayramı geleneği bayramın ilk gününde Charmoula sos ve balık yemektir.

Mevlid kandilinde Assida tatlısı yapmayı ve yemeyi severler. Mevlid kandilinde Assida tatlısı yapmayı ve yemeyi severler.

Brick ise Ramazan aylarında sofraların vazgeçilmezidir. En çok kullandıkları Harissa sos ile birlikte servis edilir. Tunuslular, acı bir biber sosu olan Harissa'yı hemen hemen her yemeğe ekler. Kahvaltıda da sos olarak kullanabilir.

Sarımsaklı, baharatlı, zeytinyağlı yemekleri ve deniz ürünleri yemeyi severler. Tunus'ta deniz ürünleri bol ve uygun fiyatlıdır.

Kahveye düşkün bir millettir. Espresso içmeyi severler. Ayrıca Arap kahvesi de kahvenin üzerine az miktarda gül suyu ilave edilerek servis edilir. Kahve gerçekten çok lezzetli ve hoş kokuludur. Tunus şarabı, içimi yumuşak ve lezzetlidir. Tunus'a tatil için gidecek olanlara dönerken Tunus şarabı almalarını tavsiye ederim.



# Tunus'ta Yaşam

**A**partman daireleri de vardır ama genellikle Tunuslular müstakil ve bahçeli evlerde yaşarlar. Genellikle Evler beyaz renkli ve pencereleri mavi renklidir. Akreplerin evlerin içine girmesinin önlenmesi için Tunuslular evlerinin kapı ve pencerelerini maviye boyamaktadır. Akrep mavi rengini ateş rengi olarak algılıyor ve yansması mavi olan hiçbir bölgeye yaklaşmıyor. Bu şekilde Yasemin ve Begonvillerle sarmaş dolaş olmuş Beyaz boyalı sokak ve duvarların mavi kapı ve pencereleri farkında olmadan çok güzel bir görüntü oluştururlar. Ayrıca sarı ve yeşil renkli de kapılar vardır.

Kapılar üzerinde iri başlı çiviler kullanılarak çok sayıda sembollerini ifade eden süsleme motifleri yer almaktadır. Bu motifler tamamen simetrik olarak her iki kanatta da uygulanmıştır. Tunus kapıları birer yıldız haritasıdır. Geçmiş ve gelecek ve bugün bu kapılarda yazılıdır. Tunus kapılarının her biri sanat eseri haline getirilmiş bir mimari öğedir. Tunus kapılarındaki sembollerin sayısı hane halkının ekonomik durumunu gösterir.

Tunus'taki kapıların üzerinde 3 tokmak bulunmasının sırrı: bunlardan sağdaki beylere, soldaki hanımlara ve küçük olan da çocuklara özel tokmaklardı.

Bu tokmakların her biri çalındığı zaman içerdense farklı tonlarda duyuluyor, buna göre kapının kim tarafından çalındığı, kapıyı açacak kişi tarafından önceden anlaşılıyordu.

Tunus'un ekonomisi ağırlıklı olarak tarıma dayalıdır. Tunus zeytin ve hurma ihracatında dünya birincisidir. Tunus yıllık 300 bin ton zeytinyağı ihracatıyla Tunus'un önemli gelir kaynaklarından biri olduğundan devlet zeytin üreticilerini güçlü bir şekilde destekliyor.

Arap ülkesi görünümünden daha ziyade Avrupa ülkesi görünümü hakimdir. Modern bir ülkedir. Modern yaşam ve tarihin bir arada olduğu ülkede insan ilişkileri önemlidir. Tramvaya yetişmek için koştuğunuzu gören vatman birkaç saniye bekler Toplu taşımada yaşlılara ve hanımlara hemen yer verirler. Şehirlerarası taşımacılıkta luvaj dedikleri, bizdeki dolmuş usulüyle çalışan bir sistemleri var. İnsanlar genel olarak iyi, dürüst ve çok yardımseverdir.











# ERGEN- LIK



Yazı: Günce Özsoy

# ERGENLİK DÖNEMİ ve UYUŞTURUCU MADDE BAĞIMLILIĞI

**İ**nsan yaşamının en önemli evrelerinden birisi ergenlik dönemidir. Tüm kişilik gelişimimiz, genel itibarıyla karakterimiz bu dönem de oluşmaktadır. Ergenlik dönemi oldukça sancılı geçen bir dönemdir. Gençlerimiz bu dönemde tüm duygularını en uç noktada yaşamaktadırlar. Genç bireyler bu en güzel çağlarında kendisine birçok soru yönelmekte ve kendisinin farkına varmaktadır. Bunun yanı sıra fiziksel ve psikolojik olarak hormonal değişimlerinden ötürü sıkıntılı ve bunalımlı bir ruh hali içerisine girmektedirler. Bu da doğal olarak aile hayatına yansımaktadır. Aileler bu dönemlerinde çocuklarının yanlarında ne kadar olabiliyor, onlara ne kadar sahip çıkabiliyor işte bu çok önemlidir. Gencin bu dönemi sağlıklı atlatabilmesi için ailesine ihtiyacı vardır. Eğer aile çocuğunun yanında olamıyorsa veya olmuyorsa genç kendisini yalnız hissetmemek için, kendisini hiç bırakmayacağını düşündüğü, yalnızlığına ortak olan bir arkadaşına yöneliyor; uyuşturucu maddeler. İşte genç dertlerinden sıyrılmak için, arkadaşlarının yanında kendini güvenli hissetmek ve aynı zamanda özgüven problemi yaşamamak

için kendisini sonu olmayan bir yola sürükleyecek olan uyuşturucu maddelere tutunmaktadır. Konuyu kavrayabilmek için bazı tanımlara yer vermemiz gerekmektedir. Uyuşturucu madde; aslında hepimiz maddelerin ne olduğunu biliriz, fakat onu kelimelerle anlatmak biraz güçtür. Bu kimyasal maddeler vücudumuza girdikten sonra kan dolaşımı yoluyla beyine ulaşır. Kullandığımız maddeye göre hissetme biçiminizi değiştirirler, algılarınızı yoğunlaştırıp, azaltırlar. Çoğunlukla istenilen etki olarak şu veya bu biçimde keyif verirler veya en azından huzursuzluktan kaçınmayı sağlarlar. Eğer bu deneyimlere değer verirsiniz, maddeyi tekrar kullanabilirsiniz. Kullandığınızda ödemeniz gereken para, zaman, huzursuzluk, iş kayıpları ve sosyal kayıplar, vücudunuza kalıcı hasar verebilme riski gibi bedellere rağmen maddeyi bulamak için çabalarsınız. Uyuşturucu maddelerin değişik tanımları yapılmıştır. Bunlar Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre, "önüne geçilmez gereksinme yahut arzu, kullanıldığı miktarı artırma eğilimi, ruhsal, fiziksel bağımlılık hali yaratan maddeler uyuşturucu madde kavramı içine girmektedir".



Bağımlılık, fizyolojik ve psikolojik bağımlılık olmak üzere iki grupta incelenebilir. Bağımlılık karmaşık bir fenomen olup, ilaç kullananın fiziksel ve psikolojik durumu, kullanılan ilacın türü, ne miktarda kullanıldığı ve ne kadar sık kullanıldığı ile ilgilidir. Bağımlılık kavramı daha ziyade fizyolojik bağımlılık ifade etmek için kullanılır. Psikolojik bağımlılık ise, ilacın yarattığı rahatlığa duygusal olarak bağlanmaktır. Psikolojik bağımlılığı ifade etmek için 'alışkanlık' kavramı da kullanılmaktadır. Fizyolojik bağımlılıkta uyuşturucu maddenin kesilmesi halinde çeşitli fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkmakta ve kişi bu maddeyi elde edebilmek için her şeyi göze alabilmektedir.

Yoksunluk krizi, fiziksel bağımlılık oluşturma dereceleri ve kullanım süresi ile artan şiddette ve kullanılan maddelerin ani olarak kesilmesine bağlı olarak ortaya çıkar. Belirtileri; şiddetli bir madde arayışı, artmış kaygı, gerginlik, ajitasyon ve çıldırma hali, kalp çarpıntısı, kalpte ritim bozuklukları ve hipertansiyon, bulantı ve kusma, uyku bozukluğu, terleme, esneme nöbetleri, ciltte tavuk derisi görüntüsü, göz bebeklerinde genişleme, şiddetli karın krampları, sesli veya ışıklı uyarılara aşırı duyarlı olma, epilepsi nöbetleri, vücut ısısında aşırı yükselme. Yoksunluk krizi kesilme sendromu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kesilme sendromu, kişi tarafından düzenli olarak kullanılan bir maddenin alımını kesmek veya azaltmak durumunda ortaya çıkan maddeye özel bir semptomlar kümesidir. Belirtiler, anamnez, muayene, kan ve idrar tetkikleri ile anlaşılır. Uyuşturucu maddeler santral sinir sisteminin üzerine aktif etki yaparak bireyin bedensel fonksiyonları ve ruhsal yaşamını uyuşturarak yahut aşırı taşkın (öforik) duruma sokarak, onu toplumun ve kendi yaşamının gerçeklerinden uzaklaştırmaktadır. Kişi de yaptıkları bedensel, ruhsal ve sosyal yıkıma karşın bireyin iradesini adeta felç ederek onu sürekli ve gittikçe artan dozlardan almaya zorlaması ortak özelliklerdendir.

Bağımlılık süreci gelişimlerine baktığımızda;

- Madde kullanımı ile duygu, düşünce, davranış ve tutum farklılaşır.
- Miktarla bağlı olarak bu durum her birey için değişik bir süreyi kapsar.
- Bireyin gerçekliği kavrayışı etkilenir.
- İlk seferden sonra tekrarlayan kullanım olasılığı yüksektir.
- Sonraki zamanlarda aynı etkinin sağlanması için kullanım sıklığı ve/veya miktarı artabilir.
- Bu kısır döngünün yerleşmesiyle birey bağımlılık sürecine girmiş olur.



Düşünsel ve duygusal yaşamı olumsuz etkileyerek bağımlılık oluşturan maddeler hakkında bilgilenmek, bu maddelere karşı özellikle gençleri daha dikkatli yapabilir. Bu maddeleri kullanmaya başlamak çoğu zaman, sonuçları ve etkileri bilinmediği için rastlantısal bir sebep olmakta, bazen de maddenin kendilerine sağlayacağını umdukları yararlar adına kulaktan dolma yanlış bilgilerle başlamaktadırlar. Maddelerin sınıflandırmasına baktığımızda, psikoaktif maddeler değişik şekillerde sınıflandırılabilir. Bunlardan birisi bu maddelerin merkez sinir sistemine etkilerine göre sınıflandırılmasıdır. Merkez sinir sistemine etkilerine göre psikoaktif maddeler aşağıdaki şekilde sınıflandırılır:

- a. Merkez sinir sistemine narkotik olarak etki edenler (morfin, eroin vb).
- b. Merkez sinir sistemine depresan olarak etki edenler (alkol, barbütürat, sedatif, trankilizan vb).
- c. Merkez sinir sistemine uyarıcı olarak etki edenler (kokain, amfetamin vb).
- d. Merkez sinir sistemine halüsinojen olarak etki edenler (LSD, meskalin, esrar vb).

“Önüne geçilmez gereksinme yahut arzu, kullanıldığı miktarı artırma eğilimi, ruhsal, fiziksel bağımlılık hali yaratan maddeler uyuşturucu madde kavramı içine girmektedir”.



# Beslenme

*alışkanlığı*



## Yazı: İnci Beyza Yürekli

Mart ayından günümüze hayatımızda pek çok şey değişti. Daha önce yaşanmamış ve belki de bundan sonra yaşanmayacak tarihi bir döneme şahitlik ettik. Birbirimize yaklaşmamak, sürekli maske takmak, sürekli ateşimizin ölçülmesi ve her yerde dezenfektanların bulunması gibi kendimizi ve başkalarını korumamızı sağlayan önlemler aldık. Tüm bunlara rağmen salgın hala hızla yayılmaya devam ediyor.

Bilinçli ya da bilinçsiz olarak kuralları ihmal edenlerin olması bizim de sağlığımızı tehlikeye attığı gibi çok dikkatli davrandığımızı düşünürken aslında bizim de salgın açısından riskli davranışlarda bulunuyor olma ihtimalimiz var. Küçük bir dalgınlıkla, elimizi dezenfekte etmeden gözümüzü ovuşturmamız bile virüsün bulaşmasına neden olabilir.

Etrafımız tamamen koronavirus salgınıyla çevriliyken alınması gereken tüm önlemleri almış olsak bile risk altında olduğumuzu unutmamalıyız. Peki, önlem aldığımız halde risk altındaysak daha fazla ne yapabiliriz ki?

Aslında bize sunulan ve bizim de aldığımız tüm önlemler, virüsün vücudumuza girmesini engellemek için. Yani virüs vücudumuza girerse artık her şey için çok geç, öyle mi? Sürekli her yerde tekrarlanan “Maske, mesafe, hijyen” önlemlerinin bize bunu düşündürmesi normal, ancak bundan daha fazlası ve daha önemlisi içeriden aldığımız önlemler.

Koronavirüs pozitif olan herkes aynı şekilde belirti verip aynı şekilde hastalık geçirmiyorlar. Hastalığın ağır ya da hafif atlatılmasında genetik yapı, cinsiyet, yaş ve kronik hastalık olup olmama gibi etkenler söz konusu. Fakat bunların hepsi değiştiremeyeceğimiz özelliklerimiz. Değiştirebileceğimiz ne var elimizde? Bağışıklık sistemimiz!

Bağışıklık sistemimizi güçlü tutmak her zaman önemliydi. Küresel bir salgının içinde olduğumuz günlerde ise her şeyden çok daha önemli. Bağışıklık sistemimizi güçlü, vücudumuzu dinç tutmak çok zor da değil aslında. Öncelikle dikkat etmemiz gereken nokta kesinlikle aç kalmamak. Özellikle sabahları, işe gidiyorsanız mutlaka kahvaltınızı edip yola çıkmalısınız. Evden çıkmanız gerekmiyorsa da işinizin ya da dersinizin başına geçmeden önce yine mutlaka kahvaltınızı yapmalısınız. Kahvaltıda protein açısından zengin besinler olan yumurta ya da peynir, hatta mümkünse her ikisi de olsun. Gün içinde yeterli miktarda protein alarak vücudunuzun savunma sistemini de her daim hazır olmasını sağlayacaktır. Zeytin, zeytinyağı ya da ceviz, badem gibi sağlıklı yağ açısından zengin besinlerden biri de mutlaka olsun. Unutmayın ki hücre zarlarınızın büyük bir kısmı yağdan oluşuyor. Vitamin ve mineraller açısından zengin sebzeler her öğünümüzde söğüş sebze ya da meyve olarak mutlaka bulunmalı. Kahvaltıda da mevsimine uygun çiğ sebzelerden birkaç çeşit tüketmelisiniz. Bağışıklık sistemi için bu oldukça önemli.







Sebzeleri tüketirken dikkat etmeniz gereken en önemli nokta ise temizliğini iyi bir şekilde yapmış olmanız. Vücudumuza enerji veren karbonhidratlardan da faydalanmak için tam tahıllı ekmeklerden vücut yapınıza göre 2 ila 4 adet arasında tüketebilirsiniz. Bunlara ilave olarak süt, meyve, bir kaşık bal, bir kaşık pekmez gibi besinleri de yine ihtiyacına göre kahvaltınıza ekleyebilirsiniz.

Öğlen ve akşam öğünlerinde de protein, karbonhidrat ve yağ kaynağı besinlerini dengeli bir şekilde tüketmek gerekiyor. Öğlen ve akşam yemeklerinizi, bir öğünde 3-4 köfte büyüklüğünde et, yanında pilav/makarna ya da ekme ve salata tüketip diğer öğünde bir tabak sebze yemeği, yoğurt ve yine pilav/makarna ya da ekme ve salata olacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

Ara öğünleriniz ise saat olarak ana öğünlerinizin tam ortasında olsun. Eğer akşam yemeğinizden 5-6 saat sonra uyuyorsanız bir gece ara öğününe de ihtiyaç duyabilirsiniz. Gece ara öğününe uyumadan en geç 2 saat önce tüketmiş olmanız gerekiyor. Ara öğünlerinizin içeriğinde de süt, yoğurt, kefir, meyve, kuru yemiş, tam tahıllı grissini gibi besinler ve bunların birlikte tüketileceği kombinasyonları olabilir.

Su tüketiminiz de bağışıklık sisteminiz için oldukça önemli. Vücudumuza zararlı olan her şey etkisiz hale getirilip suyla beraber ter ya da idrar olarak atılıyor. Çay ve kahve su ihtiyacınızı karşılamayacağı gibi vücudunuzdan ekstra su atılmasına neden olacağı için gün içinde

içtiğiniz çay/kahve miktarı kadar daha su tüketmeniz gerekiyor. Su ihtiyacınızı kilonuzu 30 ile çarpıp 1000'e bölerek hesaplayabilirsiniz. Örneğin 80 kiloyasayanız  $(30 \times 80 / 1000 = 2,4 \text{ lt})$  günlük su ihtiyacınız yaklaşık iki buçuk litre.

Spor yapmak da bağışıklık sisteminizi güçlendiren bir başka etken. Evde ya da açık alanda kimseye temas etmeden yapacağınız egzersizler bağışıklık sisteminizin güçlenmesine destek olacaktır. Aynı zamanda açık alanda cildinizin güneşle temas etmesi sonucu alacağınız D vitamini de bağışıklık sisteminizin güçlenmesini sağlayacaktır.

Uyku süresi ve kalitesi de sağlığımız için oldukça önemli etkenlerden biri. Biyolojik saatimize göre 23.00 itibari ile uykuya geçmiş olmamız ve 7-8 saat kadar uyumamız gerekiyor. Yaşam koşullarımız bu süreleri uymamızı engelliyor olsa da elimizden geldiğinde uykumuza da dikkat etmemiz gerekiyor.

Genel sağlıklı beslenme kurallarını yaşamımıza adapte edebildiğimizde daha aktif, daha dinç ve daha sağlıklı hissetmenin yanı sıra bağışıklık sisteminizi güçlü tutarak hastalıklara yakalanma ihtimalimizi de azaltmış oluyoruz. Küresel krizi bireysel olarak engelleyemiyor olabiliriz, ancak kendimizi en iyi şekilde koruyarak mücadelemizi sürdürebiliriz. Bu şekilde ilerlediğimiz takdirde de önce yakın çevremizi, sonra yaşadığımız şehirdeki insanları, ülkemizin insanlarını ve son olarak tüm dünya insanlarını koruyabiliriz





# Minik Elleri

*Matlulaja Ulasturmak*





**Yazı:** Yusuf Apay

Ağrı ilinin Patnos ilçesinin Yalçinkaya köyünde Yalçinkaya ortaokulunda büyük bir heyecan ve hevesle Nisan ayında göreve başladım. Çocukların gözlerindeki parıltıyı henüz okula girmeden görebilirsiniz. Her biri yeni bir insan görmenin yeni bir öğretmenle tanışmanın heyecanı dolu dolu bakıyor gözlerinize. Okula bilişim teknolojileri öğretmeni olarak atandım fakat okula girdiğimde bilgisayar sınıfı veya bilgisayar olmadığını gördüm. Öğrencilerle tanışırken birkaç öğrenci dışında kimsenin bilgisayarla henüz tanışmadıklarını öğrendim işte burada kafamda bazı düşünceler oluşmaya başladı.

Çok sevdiğim Tapu ve Kadastro Genel Müdürlüğünde çalışan Selim Bozal abimin gittiği yer de eksiklerin olursa biz yardımcı olmaya çalışırız sözleri aklıma gelmişti. Telefon edip bilişim sınıfı yapmamız için bilgisayar ve diğer donanımlarını tedarik edip edemeyeceğimizi sordum. Böyle kurumlar belirli sene geçince malzemelerini yeniledikleri için eski malzemeleri depolara kaldırdıklarını söyledi.

Daha sonra depoda işimize yarayabilecek bilgisayarlar olduğunu söyledi ve nasıl bir yol izlememiz gerektiğini öğrenip kurumlar arası yazışmalara başladık.

Bazı işlemler için boş günlerimde gününbirlik Ankara'ya gidip geldim ve yazışma işlemlerini halledip bilgisayarlarımıza kavuşma zamanımızı bekledik. Yaklaşık bir ayın sonunda okulumuz kadar bütün malzemeler gelmişti ve o minikler kendi boyundan büyük malzemeleri ağırlığını önemsemeden kaldırım bilişim teknolojileri sınıfına taşıdılar. Okulda büyük bir heyecan ve coşku yaşandı. Yüzlerce çocuk o gün bilgisayarla tanıştılar.

Belki biraz zahmetli yorucu zamanlar yaşandı bu süreçte ama o gün onların o mutluluğunu görmeyi şuan kelimelerle ifade edemiyorum. Öğretmen olmak sadece bir meslek değil yaşam biçimidir. Bizler için bir öğrencinin kalbine dokunmak birinin hayatına doğru şekilde yön verebilmek bizim yaşama amacımızdır. Umarım daha nice öğrencilerin kalbine dokup nice hayatların doğru şekillenmesine katkıda bulunabilirim.











Yazı: Betül Boz

# ANTİMADDE

Anti madde anti parçacıklardan oluşan maddedir. Anti parçacıklar ise normal maddenin yapı taşları olan parçacıklarla aynı kütleye fakat zıt işaretli ama aynı büyüklükte kuantum sayılarına, örneğin elektrik yüküne sahip parçacıklardır. Maddeyi oluşturan tüm parçacıkların temel parçacık olsun ya da olmasın bir anti parçacığı vardır. Örneğin temel bir parçacık olan elektronun anti parçacığına pozitron denir. Bu antimadde parçacığı elektron ile aynı kütleye sahiptir; fakat elektrik yükünün işareti elektron gibi eksi değil artıdır. Protonun ve nötronun antiparçacıklarına ise antiproton ve antinötron denir. Bu parçacıklar da normal proton ve nötron ile aynı kütleye sahiptir; ama elektriksel yükleri zıt işaretlidir.

Normal parçacıkların normal maddeyi oluşturmasına benzer biçimde antiparçacıklar bir araya gelerek antimaddeyi oluşturur. Madde ve antimadde parçacıkları bir araya geldiği zaman birbirlerini yok eder ve  $E=mc^2$  formülüne göre enerjiye dönüşür. Antimaddeye dair en önemli sorulardan biride antimeddenin nerede olduğudur. Antimadde parçacıkları aşırı yüksek hızda çarpışmalar sonucu oluşur. Büyük Patlamadan hemen sonra sadece enerji vardı. Evren soğuyup genişlemeye başladığında, hem antimadde hemde madde parçacıkları eşit oranda oluşmuştur. Bugün evrenin neden normal madde tarafından kaplı olduğuyusa bilim insanlarının henüz cevap bulamadığı bir soru işaretidir.

Bir teoriye göre başlangıçta normal madde antimaddeden daha fazla oluştuğunu önermektedir, yani her iki madde bir araya gelince yok olsa da geriye yıldızları ve galaksileri ve bizleri oluşturmaya yetecek kadar normal madde kalmıştır.

## BÜYÜK PATLAMADAN ÖNCE NE VARDI?

Evren yaklaşık olarak 13.7 milyar yaşında... Yaklaşık olarak. Çünkü; evrenin yaşını tam olarak tahmin etmek, evrenin sonuna ulaşmadan imkansız...

Evrenin yaşını tam olarak tahmin edemsek de artık kesin olarak bilmekteyiz ki, bir zamanlar yaşadığımız evren yoktu!... Bizler sadece zamanın başlangıcını bilmekteyiz... Artık biliyoruz ki; evren Büyük patlamayla birlikte var olmuştur. Bilindiği kadarıyla evrenle birlikte sürekli olarak ileri doğru akan zaman oluşmuştur. İnsanlar zaman kavramını evreden ayrı bir kavram gibi düşünseler de aslında evren ve zaman iç içe geçmiş tek bir kavramdır. Yani zamanın yer çekimi ve ışık hızıyla bükülebilir olduğunun anlaşılmasıyla birlikte evren zamanı oluşmuştur. Dolayısıyla evren büyük patlamadan önce olmadığına göre o halde zaman da yoktu. Sonuç olarak da zamanın olmadığı bir yerde bir şeyin varlığından bahsetmek imkansızdır. Zaman, daima sebep olunmuş şeyden önce var olmalıdır... Tahminlere göre evrenin başlangıcından önce sıfır yer çekimine, sıfır ağırlığa ve sıfır hacme sahip bir nokta vardı. Bu noktanın patlamasıyla evren oluştu. Evrenden önce sıfır ağırlığa ve hacme sahip bir noktadan bahsetmek mümkün değildir. Çünkü teorik olarak böyle bir şey kısaca "Yokluk" olarak tarif edilir... Sonuç olarak da; "Evren yoktan var edilmiştir..."

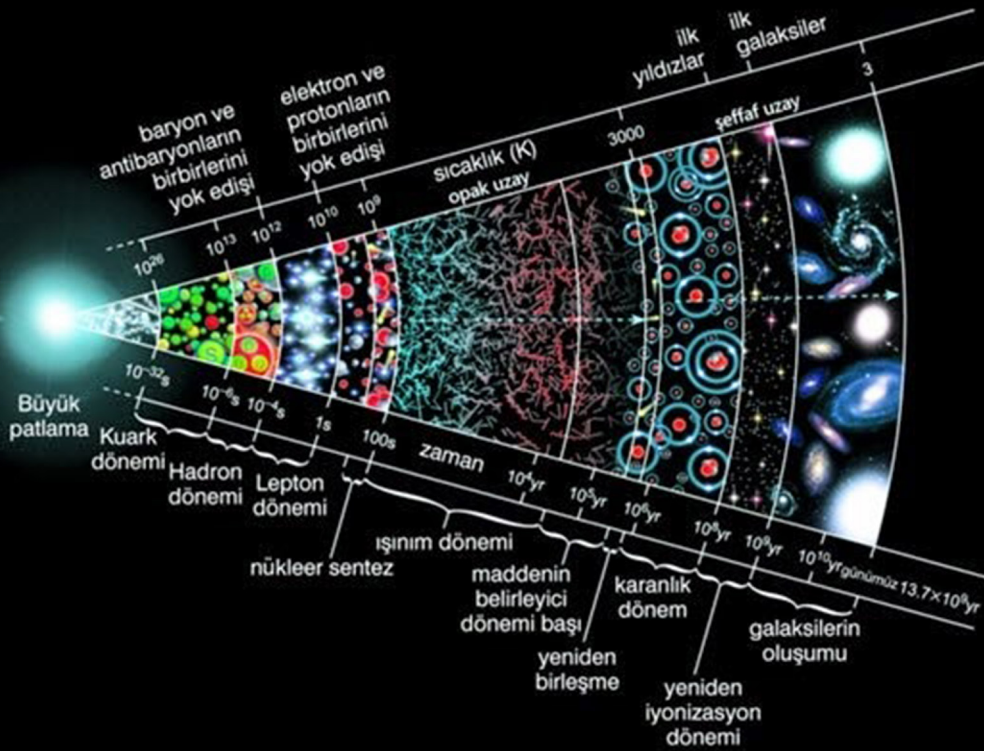
“Örnek vermek gerekirse, evrende ikili yıldız sistemlerine benzer şekilde dönen yıldızlar var.”

## EVRENİN % 95’İ GÖRÜNMEZDİR

Evrendeki tüm yıldızlar ,galaksiler, karadelikler ve görebildiğimiz tüm madde evrenin yalnızca %5 ini oluşturmaktadır. Geri kalan %95 lik kısım; tadamadığımız, koklayamadığımız duyamadığımız dokunamadığımız göremediğimiz kısacası 5 duyu organımızla algılayamadığımız karanlık madde ve karanlık enerjiden oluştuğu düşünülmektedir şu ana kadar hakkında yok denebilecek kadar az bilgiye sahip olduğumuz karanlık madde ve karanlık enerji gözlenmeseler de gözlemlenebilen cisimler üzerinde oluşturdukları çekim etkileri nedeniyle varsayılmaktadır.

## KARADELİKLER

Karadelik uzayda bulunan ve ışığın dahi kaçamadığı çok güçlü bir çekim gücüne sahip olan kozmik gök cisimidir. Einstein in genel görelilik kuramıyla tanımlanmış olan karadelikler ışık yayamadığı için kara olarak nitelendirilir.İlksel karadeliklerin evrenin ilk zamanlarında büyük patlamadan(big bang) hemen sonra oluştuğu düşünülüyor.Yıldızsal karadelikler ise çok büyük kütleli bir yıldızın kendi merkezine doğru patlaması sonucu oluşurlar.Bu çöküş aynı zamanda bir süpernovaya yada uzaya doğru patlayan yıldız patlamalarına sebep olur.karadelikleri görmiyoruz ama var olduklarını etraflarındaki maddeler üzerindeki etkilerinden. Örnek vermek gerekirse, evrende ikili yıldız sistemlerine benzer şekilde dönen yıldızlar var. Bu yıldız sistemlerinde bir yıldızın hareketi gözlemlenebilirken, diğeri ortalıkta gözüküyor. Bunun nedeni olarak da ortada artık bir yıldız olmaması, yani kara deliğe dönüşmüş olması öne sürülüyor.karadeliğe çekilen bir insanın ise yaşama şansı yoktur. İngiliz astrofizikçi Sir Martin Rees, kara deliğe çekilen bir insana neler olacağı konusunda çok güzel bir terim ortaya atmıştır bu terim: Spagettileşmedir. Bu durumda kara deliğe yakın olan tarafınız hangisiyse o tarafınız daha çok çekim kuvvetine maruz kalıyor, dolayısıyla vücudunuz o bölgenizden başlayarak uzadıkça uzuyor, parçalanıyor; ta ki en küçük yapıtaşlarınıza, yani atom altı parçacıklarınıza kadar ayrılıp uzun ince bir çizgi haline gelene kadar. A0620-00, diğer bir adıyla V616 Mon adlı kara delik şuan kadar bilinen kara delikler arasında bize en yakın olanı. Aramızda yaklaşık 3000 yılı mesafe var ve herhangi bir tehlike yaratmıyor. Cygnus X-1 adlı gök cismi keşfedilen ilk kara deliktir. 6000 ışık yılı uzaklıkta olan CYG X-1, hala bilinen en hızlı dönen kara delikler arasındaki yerini koruyor.s500144+813 adlı kara delik ise evrende şuan kadar keşfedilen en büyük kütleli kara deliktir.kütlesinin 40 milyar tane güneşin kütlesine denk olduğu düşünülüyor.



## TÜM İNSANLAR BİR KÜP ŞEKERİN HACMİNE SİĞABİLİR

Bunun nedeni, maddenin inanılmaz derecede boş olması. Maddenin en temel yapı taşı olan atom, Güneş Sistemi'nin bir minyatürü gibidir. Atomun çekirdeği etrafındaki elektronlar, Güneş'in yörüngesinde hareket eden gezegenlere benzer. Merkezdeki çekirdek, elektronların yörüngelerine kıyasla çok ufaktır. Bu da şu anlama geliyor: Eğer dünyadaki tüm insanlarda bulunan atomlardaki boşlukları çıkarsaydınız, geriye kalan maddeyi bir küp şekerin hacmi kadar alana sığdırabilirdiniz. Çünkü siz ve diğer tüm insanların yüzde 99.999999999'u boşluktan oluşuyor!

## ALDIĞINIZ HER NEFES T-REX İN VERDİĞİ NEFESTEN BİR ATOM İÇERİYOR

Bunun nedeni atomların çok küçük olması. T-rex in verdiği her solukta akciğerlerinden çıkan atomlar, Dünya'nın atmosferine eşit olarak dağılıyor. Bu sebepten aldığımız her nefesin Monroe'nun veya Abraham Lincoln'un ya da milyonlarca yıl önce yaşamış olan T-Rex'in soluğundan çıkan bir atomu içerdiğini söyleyebiliyoruz.

## 1 MİLYON EVRENİ KAPSAYACAK KADAR BİLGİ 1 GB LİK FLASH DİSKE

Bu inanılması güç teoremin gerçek olmasının nedeni, kozmik evrenin sahip olduğu yapıdan kaynaklanıyor. Evren, fiziksel kozmoloji kapsamında maruz kaldığı hızlı genişlemeden dolayı "şişmiş" bir yapıda. Bundan dolayı 1 GB lık bir flash diske bir milyon evrene yetecek bilgi sığabilir.

# NÖTRON YILDIZLARI

Nötron yıldızları evrenin en küçük ve en yoğun yıldızları: Sadece 20 km çapa 1,5 Güneş kütlesi sıkıştıran bu yıldızlar o kadar yoğun ki 1 çay kaşığı nötron yıldızı maddesi tam 1 milyar ton ağırlığında. Bu da Everest dağına eşit. Nötron yıldızlarının kütleleri çok büyük olmasına rağmen hacimleri çok küçüktür. Örneğin kütlesi Güneş'inin yaklaşık 1,5 katı olan bir nötron yıldızının çapı sadece 10 kilometre civarındadır. Bu durum nötron yıldızlarının yoğunluklarının çok yüksek olmasına neden olur. Kendi çevresinde saniyede onlarca veya yüzlerce kez dönen nötron yıldızlarına atarca (pulsar) diyoruz. Nötron yıldızlarının en az 10 güneş kütlesindeki dev yıldızların kalıntısıdır. Bu yıldızlar patlamadan önce kendi çevresinde güneş gibi normal bir hızla dönüyor. Milyonlarca km çapındaki dev yıldız patladıktan sonra, kendi çevresinde dönmesini sağlayan açısal momentum 20 km çapındaki küçük nötron yıldızına aktarılıyor. Böylece nötron yıldızı deli gibi bir hızla dönmeye başlıyor. Nötron yıldızı saniyede 700 kez kendi etrafında döner.

## EVRENİN GENİŞLEMESİ “ZARİYAT SURESİ”

Kur'an-ı Kerim tam 1.400 sene önce evrenin genişlediğinden haber vermektedir. Zariyat suresinin 47. ayet-i kerimesinde şöyle buyrulmaktadır: “Biz göğü kudretimizle bina ettik ve şüphesiz biz onu genişletiyoruz.” 20. Yüzyılın başlarına kadar bilim dünyasında hâkim olan tek bir görüş vardı. Bu görüş, evrenin durağan bir yapıya sahip olduğu ve sonsuzdan beri aynı şekliyle süregeldiği görüşüydü. 20. Yüzyıla kadar hiçbir bilim adamı evrenin genişlemesinden bahsetmemiş, bırakın bahsetmeyi belki bunu hayal bile etmemişti. Evrenin genişlemekte olduğu, ilerleyen yıllarda yapılan gözlemlerle de kesinlik kazandı. Her şeyin sürekli olarak birbirinden uzaklaştığı bir evren ise, “sürekli genişleyen” bir evren anlamına gelmektedir. Evrenin genişlemesini daha iyi anlayabilmek için şöyle düşünebilirsiniz: Evreni, şişirilen bir balonun yüzeyi gibi düşünün.

Balonun yüzeyindeki noktaların balon şiştikçe birbirlerinden uzaklaşmaları gibi, evrendeki cisimler de evren genişledikçe birbirlerinden uzaklaşmaktadırlar. Bu bilimsel gerçek, henüz hiçbir insan tarafından bilinmezken ve insanlar Güneş'i bir elma büyüklüğünde zannederken, Kur'an asırlar önce bu hakikati bildirmiş ve evrenin genişlemekte olduğunu açıkça beyan etmiştir.

