

G E L E C E K T E D İ G İ N İ Ş İ G İ N İ



TED Edirne Koleji
Edebiyat, Kültür ve Sanat
Dergisi





H. Ođatlı

GELECEğİN IđIđI DERGİSİ

YAYIN YÖNETMENİ

BANU BALCI

DİJİTAL DÜZENLEME

BORA VARDAR

İÇERİK DENETLEME

BANU BALCI
UğUR AKINLAR

YAZARLAR

UğUR AKINLAR
TUNÇ İLK
BORA VARDAR
OğUZHAN BİRER
HASAN KAAAN AKYOL
ECE TERLİKÇİ
DENİZ BAYAR
ZEYNEP NAZ ATALAY
ADA EZGİ P GE
BEREN SU İYİ
ALİ ARAS KARACAN

EKİN UMUT GÜRKAN
MARİA AY E ERALP
 Z M SENA G D L
ORHAN KAğAN BARAN
SEDAT FARSAK
ÇINAR YAL İNTEPE
 EVVAL DONDURMACI
MELEK ZEYNEP KILIÇ
ZEYNEP ÖZCAN
RÜZGAR ÖZGÜN KURULTAK

İçindekiler

TEKNO - BİLİM	4
FERMAT ASALLARI	5
AQUA GRAVITY	6
İKLİM KRİZİ	8
MERCEDES-BENZ VE YAPAY ZEKÂ: DİREKSİYON BAŞINDA GELECEK	10
GEZİ	12
AMERİKA	13
KİTAPSEVER	14
SATRANÇ	15
ŞEKER PORTAKALI	15
AŞK VE GURUR	15
DİZİ/FİLM	16
WITCHER	17
AVRUPA YAKASI	17
MÜZİK	18
MFÖ “ÜÇ İSİM, TEK RUH”	19
SAĞLIK, SPOR VE BESLENME	20
DUYGULARIN UÇLARINDA YAŞAMAK “BİPOLAR”	21
İLAÇ MI ZEHİR Mİ? “DELİBAL”	22
SEBZELİ MAKARNA	23
KÜREK “GÜCÜN, DENGENİN VE DİSİPLİNİN BULUŞTUĞU SPOR”	24
ALPEREN ŞENGÜN	25
EDEBİYAT	26
UMUT	27
BİZ TÜRKÇEYİZ, TÜRKÇE BİZİZ	28
İNSANLIK TARİHİ KADAR ESKİ “ŞİİR”	30
SELF-RESPECT	31
REELS ÇAĞINDA DERİNLİK MÜMKÜN MÜ?	32
ÜTOPYA/DİSTOPYA	33
RÖPORTAJ	34
MESLEKİ SÖYLEŞİ: NEFROLOG	35

ÖN SÖZ

Sevgili Okurlar,

Bugün küçük ama anlamı büyük bir sevinci paylaşıyoruz. Dergimizin 5. sayısına ulaştık. Beş sayı, sayfalara dökülen cümleler ve vazgeçmeden üretmenin sessiz bir kutlaması... İlk sayıda atılan cesur adım, bugün beşinci sayıda daha sağlam bir iz bıraktı. Her sayıyla birlikte kelimelerimiz çoğaldı, sesimiz biraz daha netleşti. Bu sayıda, sizleri yine öğrencilerimizin hazırladığı yeni bir dünyaya davet ediyoruz. Bu dergi; yazarların, düşünenlerin ve okuyanların ortak emeği. Beşinci sayıya ulaşmamıza katkı sağlayan bizi her daim destekleyen okul yönetimimize de gönülden teşekkür ediyoruz. Bu sayıyla ilk günkü heyecanımızla yolculuğumuza devam ediyoruz. Nice sayılara, nice yolculuklara...



TED Edirne Koleji
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni
BANU BALCI

TEKNO-BİLİM



FERMAT ASALLARI

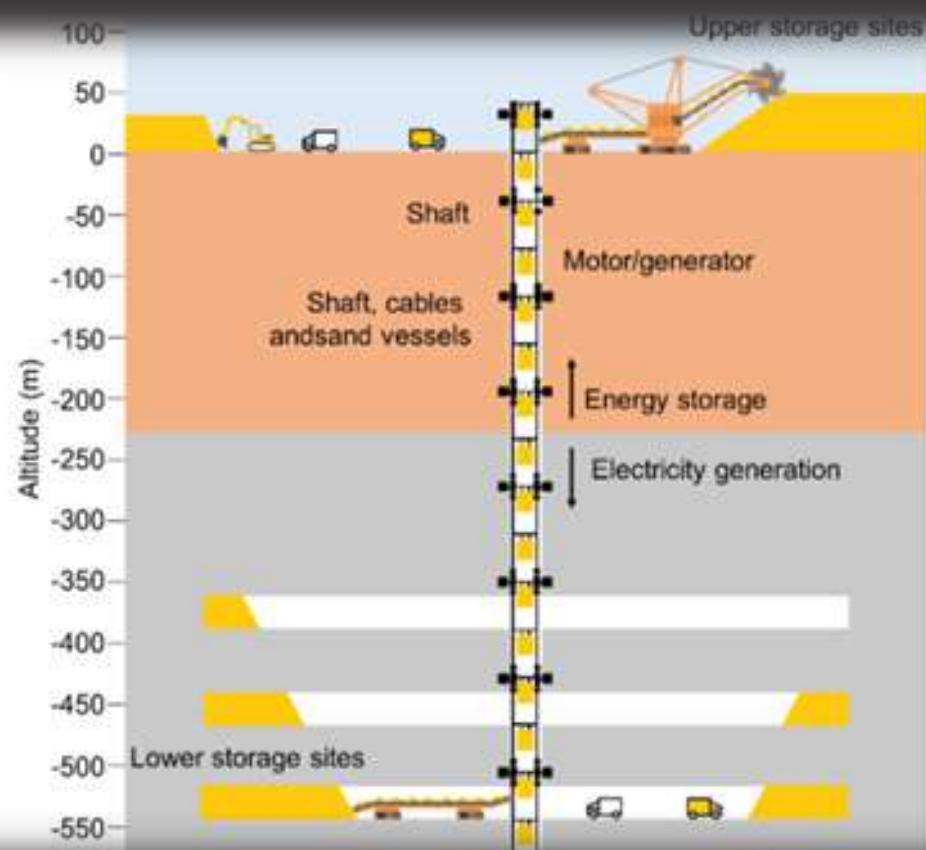


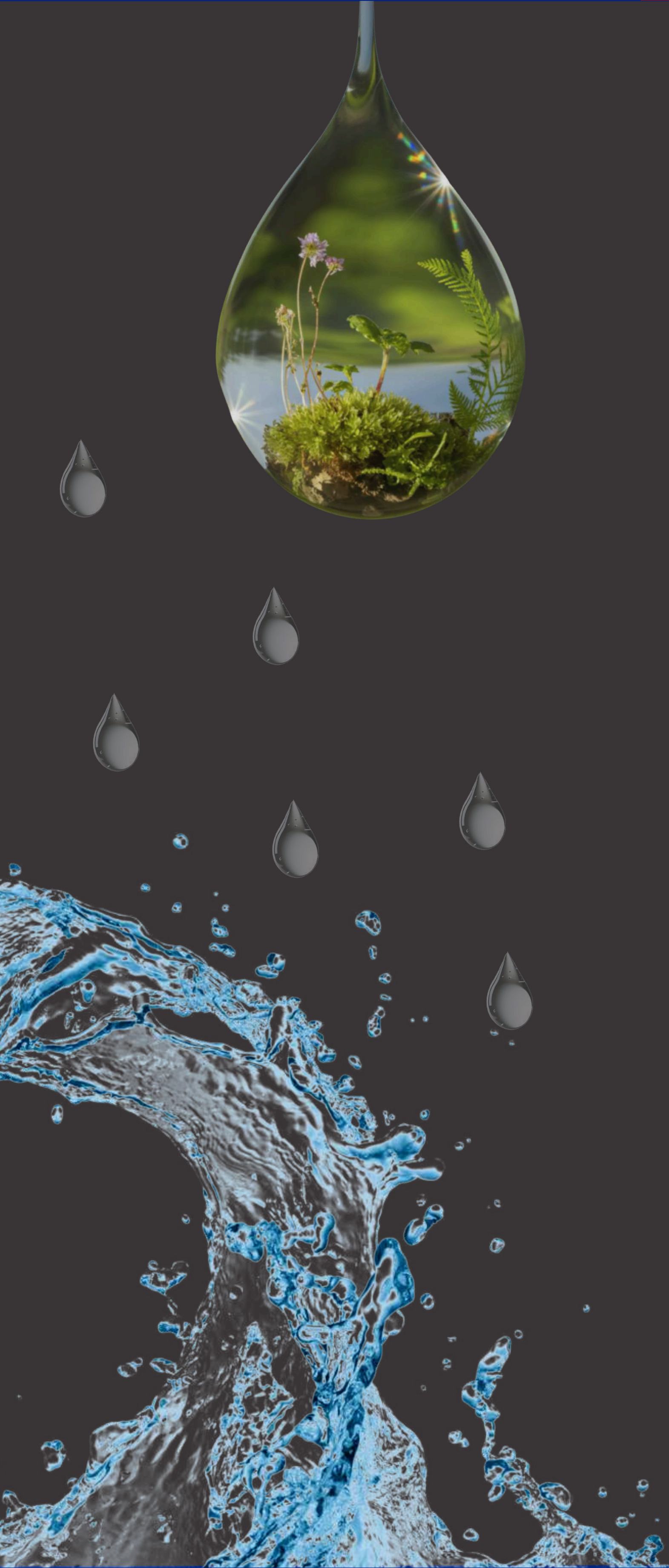
Fermat asalları, Fransız yargıç ve matematikçi Pierre de Fermat tarafından ortaya atılan özel bir asal sayı türüdür. Fermat, matematikle amatör olarak ilgilenmesine rağmen çağının en büyük matematikçilerinden biri olmuştur. Fermat asalları, 1800’lü yıllarda tanımlanmış olup $F_n = 2^{2^n} + 1$ şeklinde ifade edilir. Fermat’a göre bu biçimde elde edilen sayıların hepsi asaldır. Bu sayılar, 2’nin 2’nin kuvveti kadar üssünün bir fazlası olarak tanımlanır. Örnek olarak denklemdeki n yerine sırasıyla 0, 1, 2, 3 ve 4 değerleri konulduğunda elde edilen sayılar sırasıyla 3, 5, 17, 257 ve 65537 olur. Bu sayıların hepsi asaldır. Ancak daha sonra matematik tarihinin en büyük isimlerinden biri olan Leonhard Euler, $F_5 = 2^{2^5} + 1 = 4294967297$ sayısının 641’e bölünebildiğini kanıtlamış ve bu formülden elde edilen her sayının asal olmadığını göstermiştir. Bu gelişme, matematik dünyasında önemli bir dönüm noktası olarak kabul edilir. Günümüzde, n değeri 5’ten büyük olan hiçbir Fermat asalları rastlanmamıştır. Fermat asalları, asal sayı teorisinin gelişiminde büyük rol oynamış; aynı zamanda bilgisayar bilimi, kriptografi ve geometri gibi alanlarda da ilgi görmüştür. Özellikle düzgün çokgenlerin cetvel ve pergel yardımıyla çizilebilirliğini açıklayan Gauss’un çalışmaları, Fermat asallarının matematikteki önemini daha da artırmıştır.

AQUA GRAVITY

Enerji üretimi, sürdürülebilirlik ve çevresel etki sorunlarıyla başa çıkmak için kritik bir faktördür. Geleneksel enerji üretim yöntemleri, önemli çevresel ve ekonomik sorunlara yol açmaktadır. Fosil yakıtlar, küresel enerji üretiminin yaklaşık %80'ini oluşturarak en yaygın kaynak durumundadır. Ancak bu yöntemler yüksek karbon emisyonu ile ilişkilidir, 2021'de fosil yakıtların kullanımı yaklaşık 36 milyar ton CO₂ emisyonuna neden olmuştur. Nükleer enerji düşük karbon emisyonları sunsa da kazalar ve radyoaktif atıkların güvenli bertarafı gibi sorunlar da mevcuttur.

Bu bağlamda, yer çekimi pilleri enerji depolama ve dönüştürme süreçlerinde yenilikçi bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır. Bu sistemler, fazla enerjiyi kullanarak ağır kütleleri kaldırma ve enerjiye ihtiyaç duyulduğunda bu kütleleri kontrollü bir şekilde indirme prensibiyle çalışır. Yer çekimi pilleri, fosil yakıtlar veya lityum iyon pillerle karşılaştırıldığında daha çevre dostu ve uzun ömürlü bir çözüm sunar.





Bu projede, yer çekimi ve su altı kaldırma balonlarının potansiyel enerjisini kullanarak daha ekonomik, çevre dostu ve sürdürülebilir elektrik üretimi hedeflenmektedir. Projede tasarlanan T şeklindeki vinç mekanizması, su altında hareket eden ağırlıklar aracılığıyla elektrik üretmektedir. Deneyler, mekanik döner hareketin 0.5 kg ve 1 kg ağırlıklarla sağlandığını ve her döngüde yaklaşık 2.5 volt elektrik enerjisi üretildiğini göstermiştir.

Projenin ana bileşenleri arasında DC motorlar, makaralı sistemler, hava pompaları ve sensörler yer almaktadır. Bu bileşenler, potansiyel enerjinin kinetik enerjiye dönüşümünü sağlamaktadır. Özellikle su altı kaldırma balonları, suyun kaldırma kuvvetini kullanarak ağır yükleri yüzeye çıkarmakta ve bu süreçte elektrik üretimini desteklemektedir.

Deneyler, yer çekimi pillerinin çevresel sürdürülebilirlik, ekonomik verimlilik ve enerji güvenliği açısından birçok avantaj sunduğunu ortaya koymuştur. Proje, gelecekteki enerji politikalarının şekillendirilmesine katkıda bulunmayı ve sürdürülebilir enerji çözümlerinin benimsenmesini teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca projenin verimliliğini artırmak için farklı mekanik sistemlerin entegrasyonu ve geri dönüştürülebilir malzemelerin kullanımı önerilmektedir.

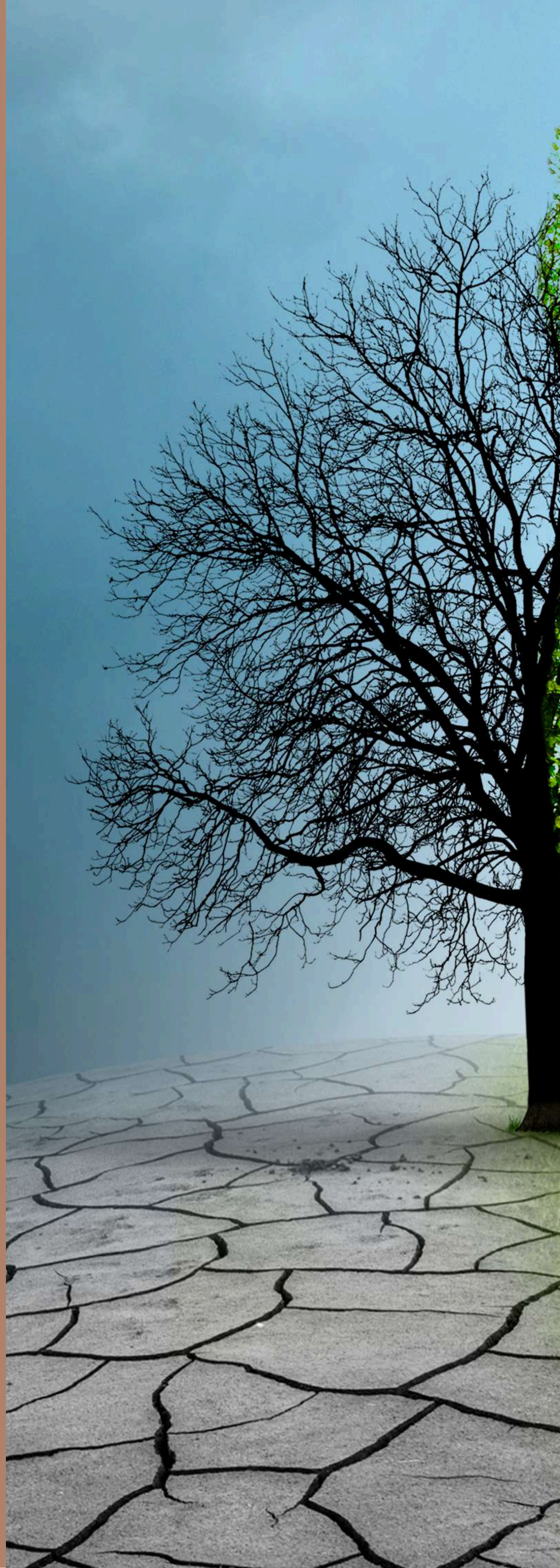
Aqua Gravity projesi, yer çekimi ve su altı kaldırma balonlarının kombinasyonunu kullanarak enerji üretim süreçlerini optimize etmeyi hedeflemekte ve bu sayede çevresel etkileri azaltmayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, enerji güvenliğini artırırken düşük işletim maliyetleri ile sürdürülebilir bir enerji kaynağı sunmaktadır.

İKLİM KRİZİ

İklim krizi, dünya genelinde sıcaklıkların artması ve buna bağlı olarak iklimlerde ciddi değişimlerin meydana gelmesidir. İklim krizi su kaynaklarını ve doğal yaşamı ciddi tehlikelere sürükler. İklim krizinin başlıca nedenleri arasında insan faaliyetleri sonucu havaya salınan zararlı gazlar, doğal çevrenin tahribi olarak kabul edilir.

18. yy.ın sonlarına doğru sanayi devriminin yaşanmasıyla fosil yakıtların tüketiminde ciddi oranda artış yaşandı. Bu artışla birlikte günden güne artan zararlı gaz salınımı günümüzde küresel ısınmaya sebep olarak ciddi bir iklim krizini ortaya çıkardı. İnsanların çevreye verdiği doğal yaşam tahribatı da bu iklim krizinin yaşanmasındaki en belirgin etkenlerden biri oldu.

Bu yaşanan iklim krizi günümüzde etkisini iyice hissettirmektedir . Küresel sıcaklık artışı; kuraklıkların, sellerin, orman yangınlarının ve aşırı hava olaylarının daha sık ve şiddetli yaşanmasına yol açmaktadır. Havaaların kontrolsüz ısınması, buzulların erimesine ve bu yüzden deniz seviyesinin yükselmesine neden olurken bu durum kıyı bölgelerinde yaşayan milyonlarca insan için ciddi riskler oluşturmaktadır. Ayrıca tarımsal üretimin azalması, su kaynaklarının tükenmesi ve biyolojik çeşitliliğin kaybı da iklim krizinin önemli sonuçlarındadır.





İklim krizinin başlıca sebep olduğu problemlerden biri olan su krizi de günümüzde ciddi anlamda doğal yaşamı ve insan hayatını tehdit eder boyuta gelmiştir. Öyle ki günümüzde birçok ülke su kıtlığı yaşıyor ve bu durum o ülkelerde ciddi sağlık problemlerine ve bunların sonucunda ölüme bile sebep oluyor. Yapılan araştırmalar gerekli önlemler alınmazsa Türkiye'nin de özellikle 2050 yılından sonra ciddi bir su kriziyle karşı karşıya kalacağını gösteriyor.

Günümüzde iklim kriziyle mücadele etmek için hem bireysel hem de toplumsal düzeyde adımlar atılması gerekmektedir. Yenilenebilir enerji kaynaklarına yönelmek, enerji tasarrufu sağlamak, toplu taşıma kullanmak ve geri dönüşümü yaygınlaştırmak gibi adımlar atarak iklim krizi ciddi anlamda önlenabilir. Aynı zamanda hükümetlerin çevre dostu politikalar geliştirmesi ve uluslararası iş birliklerini güçlendirmesi de iklim krizi ile mücadele için hayati bir öneme sahiptir.

Gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakmak için bugün alınacak önlemler oldukça önemlidir. Bilinçli bireyler yetiştirilerek ve kararlı politikalar uygulanarak iklim krizinin etkileri azaltılabilir ve daha sürdürülebilir bir gelecek inşa edilebilir.

OĞUZHAN BİRER

TED Edirne Koleji
11. Sınıf Öğrencisi

KAYNAKÇA: TEMA Vakfı – İklim Değişikliği

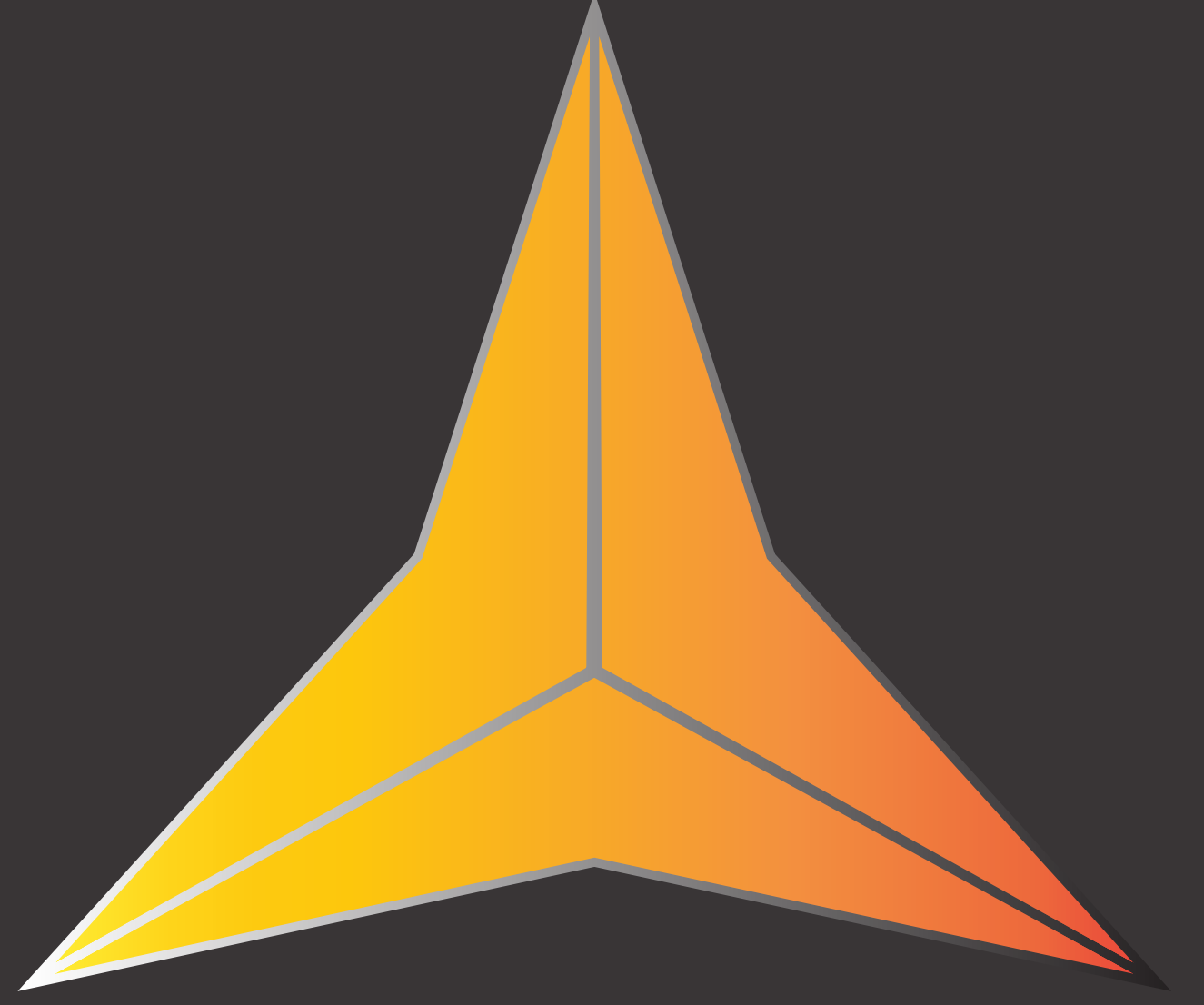
<https://www.tema.org.tr>

(İklim krizi, nedenleri ve sonuçları sade bir dille anlatılıyor)

BBC Türkçe – İklim Krizi Dosyası

<https://www.bbc.com/turkce>

Mercedes-Benz ve Yapay Zekâ: Direksiyon Başında Gelecek



Otomotiv endüstrisi, yapay zekânın etkisiyle hızlı bir dönüşümden geçerken Mercedes-Benz bu değişimin en güçlü temsilcilerinden biri olarak öne çıkıyor. Marka; yapay zekâyı yalnızca teknolojik bir yenilik olarak değil, sürüş deneyimini baştan sona yeniden kurgulayan bir unsur olarak konumlandırıyor.

Mercedes-Benz'in gelişmiş sürücü destek ve otonom sürüş sistemleri, radarlar, kameralar ve sensörlerden gelen verileri anlık olarak analiz ederek daha güvenli bir sürüş sağlıyor. Trafik sıkışıklığında veya uzun yolculuklarda devreye giren bu akıllı sistemler, sürücünün üzerindeki yükü azaltırken güvenlik standartlarını da yükseltiyor.





Markanın geliştirdiği MBUX AI (Mercedes-Benz User Experience) sistemi, otomobilleri yalnızca bir ulaşım aracı olmaktan çıkarıp adeta akıllı bir yol arkadaşına dönüştürüyor.

Mercedes’in uzun süredir kullandığı MBUX sistemi, yapay zekâ ile birlikte çok daha gelişmiş bir hâle geliyor. Yeni nesil AI destekli sanal asistan, sürücüyle kurduğu iletişimi komut–cevap sınırlarının ötesine taşıyarak doğal bir sohbet deneyimi sunuyor. “Hey Mercedes” ifadesiyle aktive edilen sistem, yalnızca verilen komutu yerine getirmekle kalmıyor; konuşmanın bağlamını anlayarak daha anlamlı ve kişisel yanıtlar üretebiliyor.

Bu yenilikte en dikkat çeken noktalardan biri, gelişmiş dil modeli entegrasyonudur. Mercedes-Benz, Google’ın yapay zekâ teknolojileri gibi güçlü altyapılarla çalışarak asistanın bilgiye erişim ve yorumlama yeteneğini ciddi ölçüde artırmış durumda. Sürücüler; restoran önerilerinden navigasyon detaylarına, hava durumundan seyahat planlarına kadar pek çok konuda gerçek zamanlı ve bağlama uygun bilgiler alabiliyor.

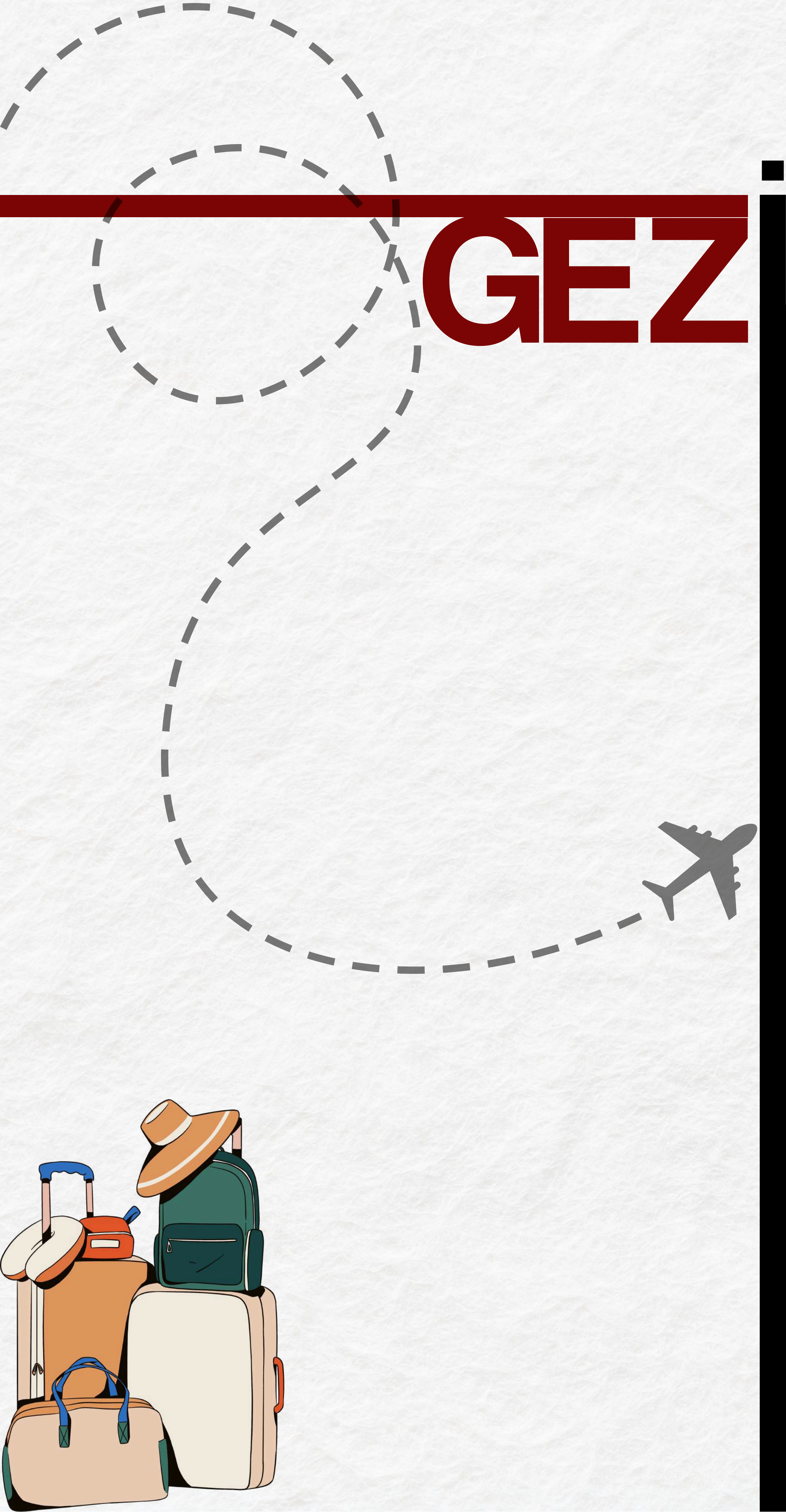
MBUX AI aynı zamanda öğrenen bir sistem. Kullanıcının alışkanlıklarını zamanla analiz ederek tercih edilen rotaları, sık kullanılan ayarları ve hatta sürüş sırasında istenen içerikleri hatırlayabiliyor. Bu da her yolculuğun, bir öncekinden daha kişiselleştirilmiş olmasını sağlıyor.

Mercedes-Benz’in bu yaklaşımı, markanın “lüks” tanımını yeniden şekillendiriyor. Artık lüks yalnızca konforlu koltuklar veya yüksek performans değil; akıllı, anlayan ve kullanıcıyla etkileşime giren bir otomobil deneyimi anlamına geliyor.

Kısacası Mercedes; yapay zekâ sayesinde otomobilleri daha sezgisel, daha güvenli ve daha insani hâle getiriyor. Görünen o ki geleceğin Mercedeslerinde direksiyon başına geçtiğinizde sadece aracı değil, sizi dinleyen ve anlayan bir yapay zekâyı da kullanıyor olacaksınız.

HASAN KAAAN AKYOL

TED Edirne Koleji
11. Sınıf Öğrencisi



GEZ



AMERİKA

Amerika seyahatim, güneşli havası ve özgür ruhuyla tanınan Kaliforniya eyaletinde başladı. Henüz uçağın penceresinden dışarı bakarken bile bu yolculuğun benim için unutulmaz olacağını hissettim. Kaliforniya, farklı şehirleriyle her ziyaretçiye bambaşka duygular yaşatan özel bir yerdi.

İlk durağım Santa Cruz oldu. Okyanus kıyısında yer alan bu şehir, sakin ama bir o kadar da canlı atmosferiyle beni etkiledi. Sahil boyunca yürürken dalgaların sesi ve sörf yapan insanların enerjisi bana huzur verdi. Doğayla iç içe olmak, Santa Cruz'u yolculuğumun en dinlendirici duraklarından biri hâline getirdi.

Daha sonra San Francisco'ya geçtim. Tepelere kurulmuş sokakları, tarihî tramvayları ve renkli evleriyle bu şehir âdeta kendine özgü bir dünyaya sahipti. Golden Gate Köprüsü'nü sislerin arasından görmek, San Francisco'nun büyüleyici atmosferini daha da özel kıldı. Şehirde dolaşırken özgürlük ve çeşitlilik duygusu her yerde hissediliyordu.

Yolculuğumun son durağı ise Palo Alto idi. Teknolojinin kalbi sayılan bu şehir, modern yapıları ve düzenli sokaklarıyla dikkat çekiyordu. Özellikle dünyaca ünlü Stanford Üniversitesi, Palo Alto'nun ruhunu yansıtan en önemli yerlerden biriydi. Geniş ve yemyeşil kampüsünde yürürken burada üretilen fikirlerin ve yetişen öğrencilerin dünyayı nasıl etkilediğini düşünmeden edemedim. Palo Alto bana geleceği ve yeniliği, San Francisco özgürlüğü, Santa Cruz ise doğayla uyumu hatırlattı.

Bu Amerika gezisi, benim için sadece yeni yerler görmekten ibaret değildi. Farklı şehirlerin sunduğu yaşam tarzlarını tanımak, dünyaya bakış açımı genişletti. Kaliforniya'nın her durağı hafızamda farklı bir iz bıraktı ve bu yolculuk unutamayacağım anılarla sona erdi.

KİTAPSEVER

*“Kitap, insanın hayatında kaybolmuş bir ışıktır
ve insanı aydınlatır.”*

Orhan Pamuk



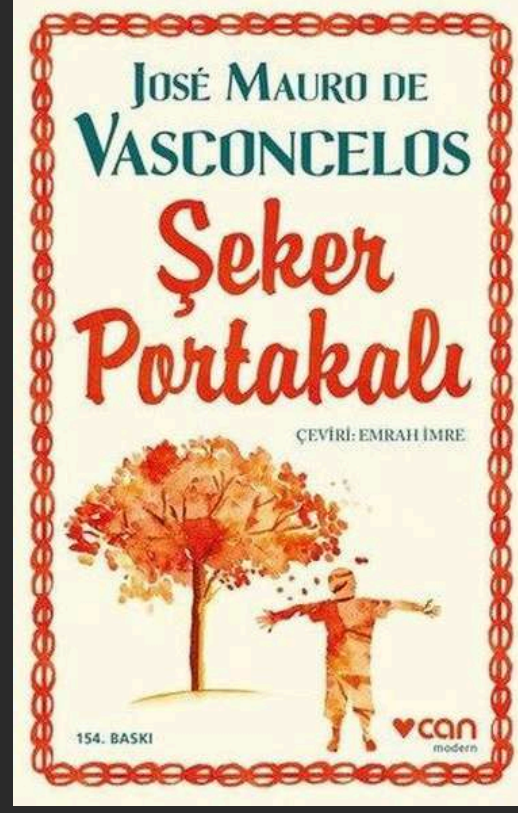
SATRANÇ

STEFAN ZWEIG

Stefan Zweig'in Satranç adlı kısa ama sarsıcı eseri, yalnızca bir oyun üzerine kurulmuş bir hikâye değil; insan zihninin sınırlarını, yalnızlığını ve direnme gücünü anlatan güçlü bir edebiyat klasığıdır.

Roman, bir yolcu gemisinde Dünya Satranç Şampiyonu Czentovic ile gizemli Dr. B. arasında geçen satranç karşılaşmasını merkezine alır. Ancak bu karşılaşma, taşların tahtadaki hareketlerinden çok daha fazlasını ifade eder. Satranç; bu eserde iktidar, sabır, zekâ ve psikolojik dayanıklılığın simgesi hâline gelir.

Hazırlayan: Zeynep Naz Atalay



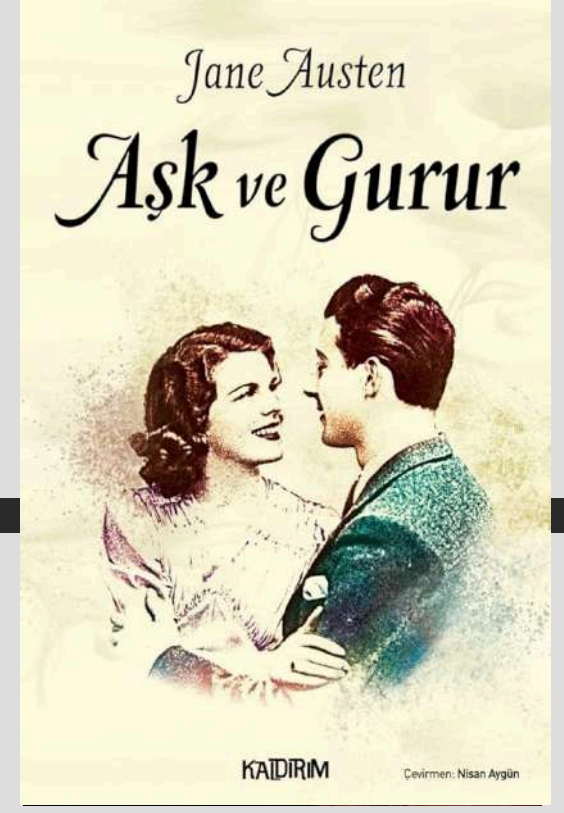
ŞEKER PORTAKALI

JOSE MAURO

José Mauro de Vasconcelos'un Şeker Portakalı adlı eseri, yalnızca bir çocuk romanı değil; insan olmanın, sevmeyi öğrenmenin ve umudu yeniden keşfetmenin en saf hâliyle yazılmış bir başyapıt.

Romanın başkahramanı Zezé; Brezilya'nın yoksul bir semtinde yaşayan hayal gücü çok geniş, yaramaz ama bir o kadar masum bir çocuktur. Zezé'nin dünyası, yetişkinlerin gözünden basit bir çocukluk olarak görülebilir ama satır aralarına dikkatle bakıldığında derin izler bırakır. Yoksulluk, aile içi zorluklar, sevgi arayışı ve arkadaşlık. Hepsi bir çocuğun gözünden, tarihin ve coğrafyanın ötesine geçen bir evrensellekle anlatılır.

Hazırlayan: Ada Ezgi Pöge



AŞK VE GURUR

JANE AUSTEN

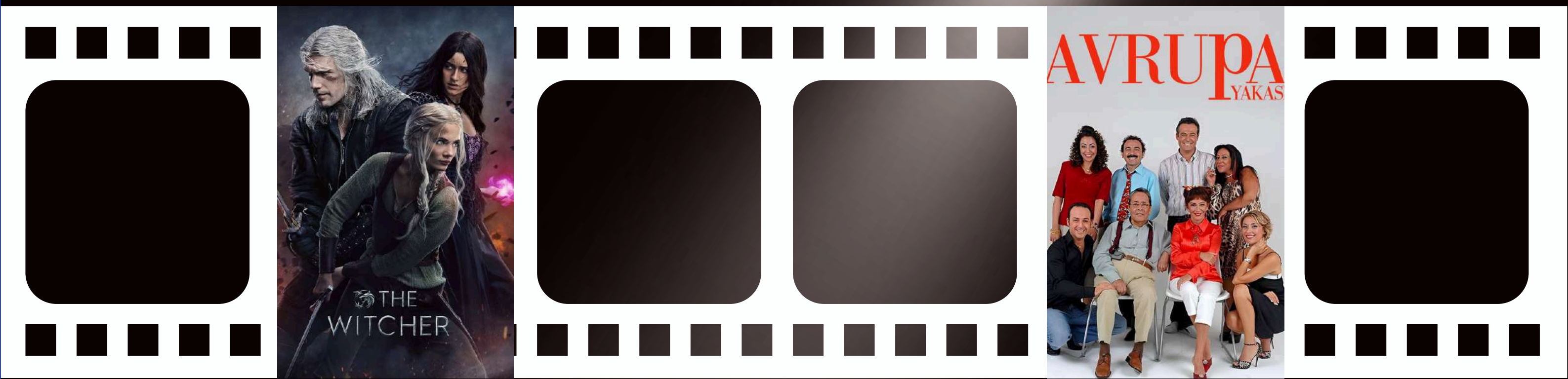
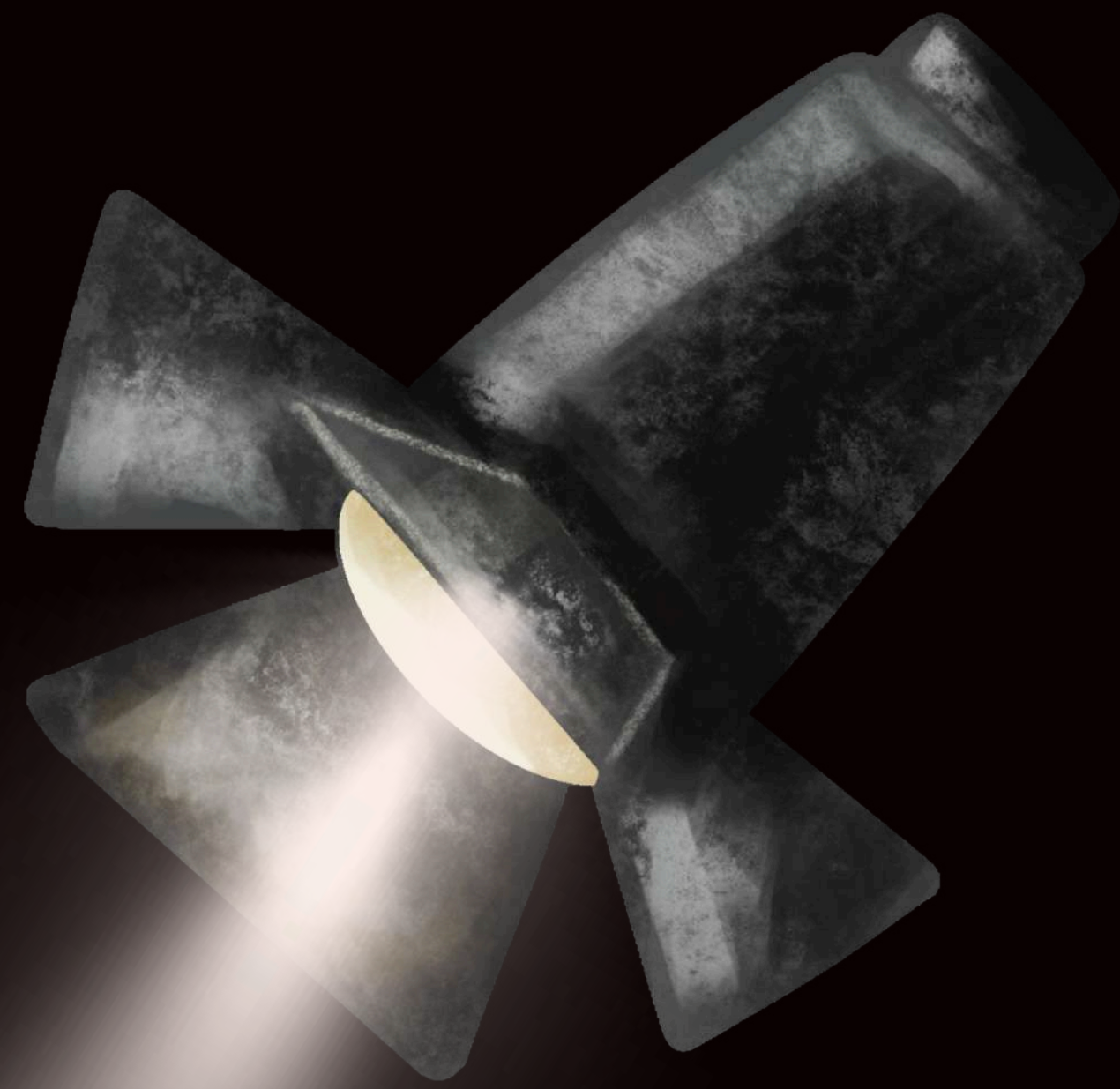
Jane Austen'ın edebiyat tarihine damga vuran eseri Aşk ve Gurur, hem aşk romanı hem de toplumsal beklentileri ve ön yargıların bireyler üzerindeki etkisini incelikli bir dille ele alan zamansız bir klasiktir.

Romanın merkezinde, zekâsı ve bağımsız düşüncesiyle dikkat çeken Elizabeth Bennet ile ilk bakışta soğuk ve kibirli görünen Bay Darcy yer alır. İkili arasındaki ilişki, aşkın çoğu zaman yanlış anlaşılmalara, gurur ve ön yargılarla sınındığını gösterir. Austen, karakterlerinin iç dünyasını ustalıkla işleyerek okuru duygusal olduğu kadar zihinsel bir yolculuğa da çıkarır.

Hazırlayan: Beren Su İyi

Dizi/Film





WITCHER

Fantastik diziler çoğu zaman izleyiciyi büyülü dünyalara kaçırır, The Witcher ise bu dünyanın tam ortasında sert gerçeklerle yüzleştirir. Andrzej Sapkowski'nin aynı adlı kitap serisinden uyarlanan Netflix yapımı dizi, yalnızca canavarlarla dolu bir evren sunmakla kalmaz, aynı zamanda “Asıl canavar kim?” sorusunu sürekli diri tutar.

Dizinin merkezinde, mutasyona uğratılmış ve duygularını bastırmaya zorlanmış bir canavar avcısı olan Geralt of Rivia yer alıyor. Ancak hikâye yalnızca Geralt'ın değil, büyücü Yennefer ile Cintra prensesi Ciri'nin kader çizgileri etrafında örülerek üçlü bir eksen kuruyor.

Hazırlayan: Ali Aras Karacan

AVRUPA YAKASI

Türk televizyon tarihine damga vuran yapımlardan biri olan Avrupa Yakası; 2000'li yılların şehirli yaşamını, aile ilişkilerini ve toplumsal değişimi mizahın gücüyle anlatan güçlü bir gözleme sahiptr. Gülse Birsal'in kaleminden çıkan dizi, yıllar geçse de hâlâ ilgiyle izlenmeye devam ediyor.

Dizi, merkezine Nişantaşı'nda yaşayan Aslı Sütçüoğlu ve çevresini alır. Medya dünyası, aile yapıları, iş hayatı ve sınıf farkları; abartılı ama tanıdık karakterler üzerinden işlenir. Avrupa Yakası, yerel bir semtten yola çıkarak aslında tüm Türkiye'ye dair bir hikâye anlatır.

ALI ARAS KARACAN

TED Edirne Koleji
T.C. Sanat Öğrencisi

Hazırlayan: Ekin Umut Gürkan

Müzik



MFÖ “ÜÇ İSİM, TEK RUH”

MFÖ’nün başarısının temelinde üç farklı karakterin uyumlu birlikteliği yatar. Mazhar Alanson’un hikâye anlatıcılığı ile birleşen güçlü sözleri, Fuat Güner’in melodik ve teknik ustalığı, Özkan Uğur’un enerjisi ve sahne karizması; grubu benzersiz kılan unsurların başında gelir. Bu denge, MFÖ’yü yalnızca bir müzik grubu değil, bir kültür olgusuna dönüştürür.

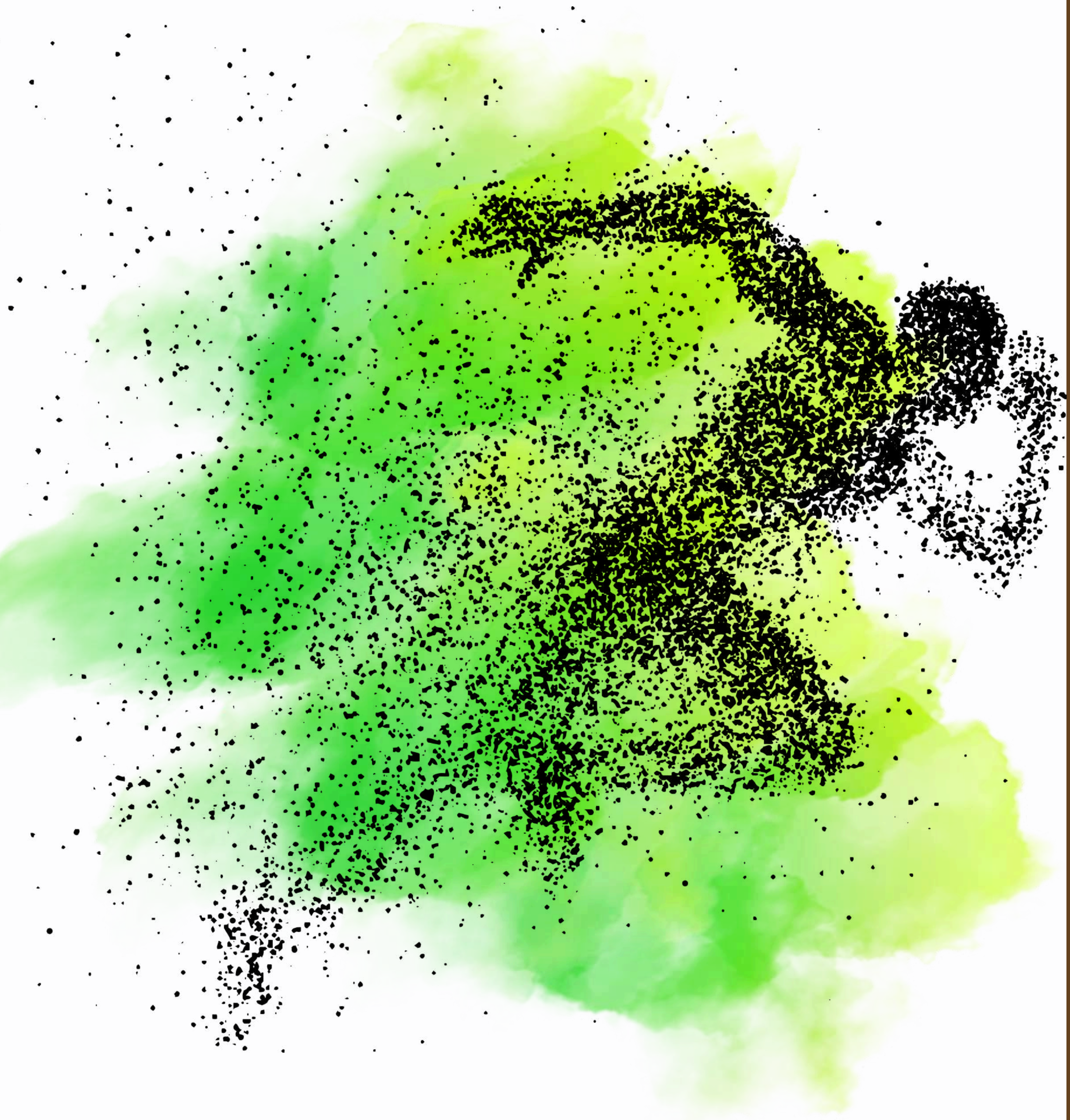
Türk pop ve rock müziğinin en özgün gruplarından biri olan MFÖ, sadece şarkılarıyla değil; duruşu, mizahı ve samimiyetiyle de kuşaklar arası bir bağ kurmayı başarmış ender topluluklardan biridir. Mazhar Alanson, Fuat Güner ve Özkan Uğur’un bir araya gelmesiyle doğan bu üçlü Türk müziğinde kalıcı izler bırakmıştır.

“Ele Güne Karşı”, “Peki Peki Anladık”, “Sude”, “Ali Desidero”... MFÖ şarkıları, gündelik hayatın içinden çıkar. Aşk, yalnızlık, toplumsal gözlemler ve ince mizah; dinleyiciyle doğal bir bağ kurar. Şarkılarındaki samimiyet, dinleyenin kendinden bir parça bulmasını sağlar.

MFÖ, modası geçmeyen şarkıları ve içten anlatımıyla Türk müzik tarihinde ayrıcalıklı bir yere sahiptir. Onların şarkıları, yıllar geçse de aynı sıcaklıkla dinlenir çünkü anlattıkları şey değişmez: İnsan olmak.



SAĞLIK, SPOR VE BESLENME



DUYGULARIN UÇLARINDA YAŞAMAK “BİPOLAR”

Bipolar bozukluk, kişinin duygu durumunda belirgin değişimlere yol açan bir ruhsal sağlık durumudur. Bu durum, çoğu zaman yanlış anlaşılır ya da sadece “ani ruh hâli değişimleri” olarak görülür. Oysa bipolar bozukluk, kişinin günlük yaşamını, ilişkilerini ve okul hayatını etkileyebilen ciddi ama anlaşılabilir ve yönetilebilir bir durumdur.

Bipolar Bozukluk Nedir?

Bipolar bozuklukta kişi, iki temel duygu durumu arasında gidip gelir:

çok enerjik ve coşkulu dönemler ile çok mutsuz ve isteksiz dönemler.

- Yüksek enerji dönemlerinde (mani ya da hipomani):

Kişi kendini aşırı mutlu, enerjik ya da özgüvenli hissedebilir; çok konuşabilir, az uyuyabilir.

- Düşük enerji dönemlerinde (depresyon):

Kişi mutsuz, yorgun, isteksiz olabilir; derslere odaklanmakta zorlanabilir.

Bu değişimler, herkesin yaşadığı günlük iniş çıkışlardan daha uzun ve daha yoğundur.



Bir “Karakter Özelliği” Değil

Bipolar bozukluk; tembellik, şımarıklık ya da zayıf karakterle ilgili değildir. Bu durum, beynin duygu durumunu düzenleme biçimiyle ilgilidir. Yani kişi “isterse düzelir” gibi düşünceler doğru değildir. Bu tür yanlış yargılar, bipolar bozukluğu olan bireyleri daha da yalnızlaştırabilir.

Gençler ve Bipolar Bozukluk

Bipolar bozukluk ergenlik döneminde ya da genç yetişkinlikte fark edilebilir. Bu dönemde yaşanan duygusal değişimler bazen “ergenlik hâli” sanılarak göz ardı edilebilir. Oysa duygular çok uçlarda yaşanıyor ve uzun sürüyorsa bunun fark edilmesi önemlidir.

Destek ve Anlayış Neden Önemli?

Bipolar bozukluğu olan bireyler, doğru destekle okul hayatlarına, arkadaşlıklarına ve hayallerine devam edebilirler. En önemli şey; yargılamamak, dinlemek ve anlamaya çalışmaktır. Ruh sağlığı hakkında konuşmak, utanılacak bir şey değil; aksine cesaret gerektirir.



İLAC MI ZEHİR Mİ? DELİBAL

Türkiye’de Karadeniz kıyıları ve Yıldız Dağları’nın yamaçlarında yetişen Ericacea ve Sapindaceae familyasından Rhododendron bitkilerinden -halk adında zelenika ya da orman gülü olarak bilinir- elde edilen nektarların arılar tarafından toplanıp bal yapması sonucu ortaya çıkan bir bal türüdür deli bal. Özellikle ülkemizde yetişen Rhododendron ponticum ve Rhododendron flavum bitkilerinin yapraklarında bulunan grayanotoksin adı verilen toksin bu balın toksilitesini sağlayan maddedir. Bu bal kaynaklarda ilk defa bir asker aynı zamanda filozof olan Ksenophon yazdığı bir kitapta geçmektedir. Trabzon civarından geçerken bir kamp kuruyorlar ve arı kovanlarının çokluğunu alışılmışın dışında buluyorlar. Bal peteklerinden yiyen askerlerin hepsi şuurlarını kaybediyorlar ve kusmaya başlıyorlar, az yiyenler ise adeta delirmiş gibi hareket ediyorlar diğerleri ise ölüm derecesinde kötü gözüküyorlarmış. Ancak bir iki gün sonra hiçbir şey olmamış gibi ayağa kalkmışlar. Bu anlatımda aslında deli balın etkileri en iyi biçimde anlatılmış çünkü günümüzde yapılan araştırmalarda da deli bal zehirlenmesinin en belirgin etkileri arasında bilinç kaybı, kusma, bradikardi, hipertansiyon gibi etkiler yer alıyor. İnsanlar üzerindeki etkileri dışında bir de Strabon’un Geographika adlı eserinde Pontus kralının Romalı askerlere bu balı yedirip savaşta saf dışı bıraktıkları yani adeta tarihteki ilk biyolojik silahını kullanmışlardır. Bu bilinen zehir özelliği göstermesinin yanında deli balın bir de özellikle yöre halkı tarafından alternatif tıp uygulamalarında da kullanılmaktadır. Gastrointestinal hastalıkların, diyabetin, hipertansiyonun önlenmesi yönünde deli balın kullanıldığı yönünde bilgiler mevcuttur. Sakarya Tıp Dergisi’nde yayımlanan bir araştırmaya göre de deli balın anti-hipertansiyon ve gastrointestinal hastalıkların tedavisinde kullanılabileceği araştırılmış ve onaylanmış olup ayrıca çocukluk çağında epilepsi nedeniyle takip edilen hastalarda da tedavinin iyi yönde ilerlediği belirlendi. Kullanma amacına göre işlevi değişen deli balın hem medikal tedavide hem de zehir olarak kullanıldığı belirlenmiştir. Başka hastalıklar üzerinde etkileri tam olarak bilinmeyen deli balın başka hastalıklar üzerinde araştırılması da umut vadediyor.

KAYNAKÇA:

Ercan Aydın,Mehmet Yıldırım, Altuğ Ösken, Salih Şahinkuş,Ahmet Bilal Genç,Selçuk Yaylacı. (2021). Deli Bal Tüketim Sebepleri . Dergipark , 497,498.
Vardar, A. (tarih yok). Deli Bal Zehirlenmesi . File.atuder: http://file.atuder.org.tr/_atuder.org/fileUpload/clt6VbhqDizM.pdf adresinden alındı
Yadigaroglu, M. (2021, 02 26). Filmlere İlham Kaynağı Olan, Dünyanın İlk Biyolojik Silahı: DELİBAL. Acilci.net: <https://acilci.net/filmlere-ilham-kaynagi-olan-dunyanin-ilk-biyolojik-silahi-delibal/>



SEBZELİ MAKARNA

Malzemeler (2–3 kişilik):

- 1 paket makarna (penne, spaghetti ya da kelebek olur)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 adet kabak
- 1 adet havuç
- 1 adet kırmızı kapya biber
- (İsteğe bağlı) brokoli, mantar, bezelye
- Tuz, karabiber
- (İsteğe bağlı) pul biber, kekik
- Üzeri için rendelenmiş kaşar veya parmesan

Yapılışı:

1. Makarnayı tuzlu suda haşla, süz.
2. Tavadaki zeytinyağını ısıt, doğranmış soğanı ve sarımsağı kavur.
3. Küp doğranmış havuç ve biberi ekle, biraz yumuşayınca kabağı ekle.
4. Sebzeler diri kalacak şekilde sotele.
5. Tuz ve baharatları ekle.
6. Haşlanmış makarnayı tavaya al, güzelce karıştır.
7. Üzerine peynir ekleyip sıcak servis et.



ORHAN KAĞAN BARAN

TED Edirne Koleji
11. Sınıf Öğrencisi

SEDAT FARSAK

TED Edirne Koleji
11. Sınıf Öğrencisi

KÜREK “GÜCÜN, DENGENİN VE DİSİPLİNİN BULUŞTUĞU SPOR”

Edirne, yalnızca Osmanlıya başkentlik yapmış tarihiyle değil, mimarisiyle, kültürüyle ve spordaki köklü geleneğiyle de Türkiye’nin en özel şehirlerinden biridir. Mimar Sinan’ın ustalık eseri Selimiye Camisi, şehrin kültürel mirasının simgesi olurken yüzyıllardır devam eden Kırkpınar Yağlı Güreşleri, Edirne’nin sporla olan güçlü bağını canlı tutmaya devam etmektedir. İşte bu köklü arka planın üzerine yükselen yeni bir değer, Edirne’nin spor tarihinde önemli bir kilometre taşı olan TED Edirne Koleji Kürek Kulübü olmuştur.

2020 yılında kurulan kulüp, Türkiye’de lise düzeyinde kurulan ilk kürek kulübü olma özelliğini taşımaktadır. Kulübün kurucusu ve başkanı Nesim İba, bu projenin vizyoner lideri olarak öne çıkmaktadır. Kürek sporunu yalnızca fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda disiplin, takım ruhu, sabır ve karakter gelişimi için eşsiz bir araç olarak gören İba, gençlerin doğayla uyum içinde yetişmesini amaçlamaktadır.



Kulüp, ilk antrenmanlarını 2020 yılının Ekim ayında Meriç Nehri’nde gerçekleştirmiştir. O günden bu yana, hem Türkiye Kürek Federasyonu Bahar Kupası’nda kazanılan madalyalar hem de Edirne’de düzenlenen Kürek Festivalleri ile kentin bu spordaki yükselişi hız kesmeden devam etmektedir. 2021’de 100’den fazla sporcunun katılımıyla başlayan festival, 2022’de yaklaşık 350 sporcuyla büyümüş, her geçen yıl daha geniş bir katılımcı kitlesine ulaşmıştır.

Ve tüm bu başarıların zirvesi, 2024 U23 Avrupa Kürek Şampiyonası ile taçlanmıştır. Çekya’da yapılan oylamada Edirne’nin ev sahibi seçilmesiyle, Türkiye’de ilk kez uluslararası çapta bir kürek şampiyonasına ev sahipliği yapmış olacak. Bu tarihi organizasyon, Edirne’yi artık yalnızca Türkiye’nin değil, dünyanın da kürek sporundaki merkezlerinden biri hâline getirmektedir.

Bugün Edirne; Selimiye’nin zarafeti, Kırkpınar’ın gücü ve Meriç’in özgürlüğüyle yoğrulmuş bir spor kültürüne sahiptir. Bu kültür, TED Edirne Koleji Kürek Kulübü sayesinde geleceğe taşınmakta, yeni nesillerle daha da kökleşmektedir.





ALPEREN ŞENGÜN

Alperen Şengün is a Turkish national basketball player who was born on July 25, 2002, in Giresun. He currently plays as a center for the NBA team Houston Rockets.

Alperen started his professional basketball career at Bandırma Basketball Club. After playing there for five years, he signed with Beşiktaş in 2020. In his first season, he became the youngest MVP in the Turkish Basketball League and was also chosen for the Team of the Year. In the 2021 NBA Draft, he was selected by the Oklahoma City Thunder but was later traded to the Houston Rockets. During his time in Houston, he was selected to the All-Star Team of the 2024 NBA Cup, and in 2025 he was selected for the NBA All-Star team. In the 2025 European Basketball Championship, he won a silver medal with the Turkish National Team and he also got chosen to the All-Star team of the tournament.

Alperen Şengün is 2.11 meters (6'11 ft) tall and is one of the tallest Turkish basketball players. He broke Mehmet Okur's (former Turkish basketball player) record by scoring 45 points in a single NBA game, becoming the Turkish player with the most points in one game. He is also the youngest player in NBA history to reach 500 assists. Alperen Şengün still plays for the Houston Rockets and with his five-year contract worth 185 million dollars, he is the highest-paid Turkish athlete in history across all sports.



Türkçesi için



SCAN ME

EDEBİYAT



UMUT

Bazen geçen zaman umudumuzu kırar,
belki de umut beklemektir;
zamanı gelince olacağına inanmaktır.

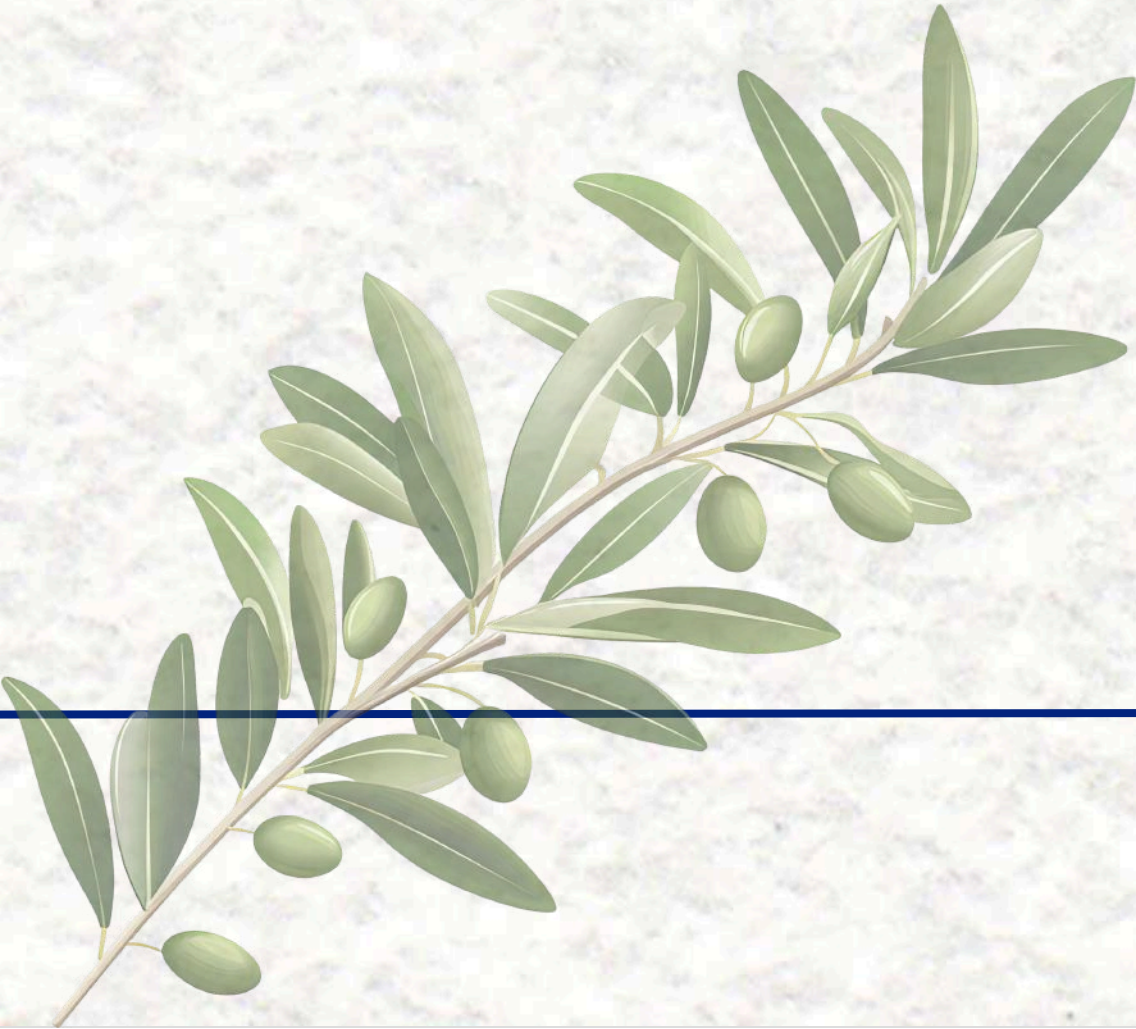
“Bir gün olmayacak” deseler bile
vazgeçmiyorsan
düşüğün hâlde istediğine koşuyorsan,
işte o düşüşler seni ayağa kaldıran güçtür.

Seni ayakta tutan şey umuttur.
Karanlığın en koyu anı,
umudun ışığına en yakın andır.

Umut, yarının olmasını istemektir;
bazen her şeye rağmen kalmak,
bazen de gitmeyi seçmektir.

Çöllerin ortasında gördüğün suya,
kalbindeki kurtuluşa inanıp
ona doğru yürümektir.

Umudu olanın yolu uzun olsa da
yürümeye gücü her zaman vardır.
Ama en önemlisi,
kalbindeki umudu yitirmemektir.



BİZ TÜRKÇEYİZ, TÜRKÇE BİZİZ

"Türkçeden bir kıl kopar; içinde güneşler, dünyalar, ırmaklar vardır. Ama Türkçeden koparacaksın." CEMAL SÜREYA

Her insan gibi doğduğunda ona da bir kimlik verdiler; ana adı, baba adı yazılıydı üstünde. Bir de ona, beş sözcük verdiler doğduğunda: Ana, baba, ekmek, su, şiir. Büyüdü, kimliğini kalbinin üzerindeki gömlek cebinden hiç çıkarmadı; ona verilen beş sözcüğü de dilinden hiç düşürmedi. “Ekmek” dedi, karnı doydu; “Su” dedi, çatlamış dudaklarını ıslattı; “Baba” dedi, tüm kötülüklerden korundu. “Ana” dedi, dünyadaki tüm kötülüklerden onu koruyan bir kalkan oluştu etrafında.

Büyüdü, büyüdü... En son da “Şiir” dedi. Ya sonra? Babasını kaybetti önce. Şiirini söyledi, “Sizin hiç babanız öldü mü?/Benim bir kere öldü kör oldum.”(C. Süreya) dedi. Kötülüklerin içinde buldu kendini, babası yoktu artık. Eksilmişti, dört sözcük bir de yanından hiç ayırmadığı eksilen kimliği kalmıştı. “Bunlar bana yeter.” diyordu kendi kendine. Şiirini söyledi, “Otların içine sırtüstü yatmanın tadı/Avucumda sıcaklığını duyduğum ekmek” (O. Veli) Bilmiyordu ki o kötülükler ekmeğini de alacak elinden. Açtı, karnı doymuyordu. Eksilmişti, üç sözcük bir de tam da kalbinin üzerindeki gömlek cebinde duran kimliği kalmıştı. Açlığı da önemsemedi. “Ekmek olmasın, su bana yeter.” dedi. “Su duadır, yakarış, ayna, berraklık, saffet; Onu madeni gökte altınlar gibi sarfet!”(N. Fazıl) dizeleri döküldü dudaklarından. Ama hala anlamamıştı, “Kirli eller daha temiz./Temiz elli/Kirli gönüllerden.” (Ö. Asaf) Etrafındaki elleri temiz, kirli gönüller eksiltiyordu onu ve yavaş yavaş parçalanıyordu. O bilmiyordu, gönüllerini temizlemek için aldılar suyunu sanıyordu oysa onlar, ıslatsın istemiyorlardı çatlak dudaklarını.

O, yine önemsemedi, devam etti hayatına hiçbir şey olmamış gibi. Sonuçta anası vardı, bir de eksik de olsa bir kimliği. Sonra anası da öldü ve son kez şiirini söyledi, “Ne cenneti merak ediyorum ne de cehennemi/ Çünkü ben annemi gülerken de gördüm, ağlarken de.” (Ö. Asaf) Bu son şiiriydi çünkü şiirini de kaybetti. Kalbinin üstünden ayırmadığı kimliğinde de yazılanlar silinmişti. Baba adı, yok; ana adı, yok. Sonra birileri geldi hiçbir şeyi olmayan bu adamın kimliğine başka şeyler yazdılar. Evet, yaşıyordu ama aslında o değildi artık. Başka bir kimlik, bambaşka sözcükler.

Burada anlatılan aslında bir insanın hikâyesi değil, bir ülkenin hikâyesidir. Önce dilini, sonra da kimliğini kaybetmiş bir ülkenin hikâyesi... Dünya tarihinde, bu hikâyenin kahramanı olmuş yüzlerce topluluk vardır ki bunların bırakın tarihleri, adları bile hatırlanmaz. Adlarını bugüne taşıyacak dilleri yok olmuştur çünkü. Bir ülkeyi yok etmenin pek çok yolu vardır: Birincisi, o milletin tüm insanlarını yok etmek ki bu mümkün değildir. İkincisi, o ülkeyi istila edip askeri baskı altında tutmak ki bu da maddi ve manevi oldukça zor bir iştir. Üçüncüsü ise o ülkeye dillerini unutturmak ki en kolay, en basit yöntem budur. Emperyalist ülkelerin sömürgelerine yaptığı gibi. Dilini unutan bir millet, kültürünü ve töresini de unutturur. Bu kavramlar ortadan kalktığında ise ortada bir millet olmaz, olamaz.

Mustafa Kemal Atatürk’ün dünya tarihinin en haklı savaşını verdikten sonra önem verdiği konuların başında Türk dili gelmektedir. Atatürk, 1928-1938 yılları arasındaki çalışmalarının büyük bir bölümünü bu konuya ayırmıştır. Bunun sebebi de oldukça açıktır. Mustafa Kemal gibi bir lider, savaş meydanlarında kazanılan zaferlerin gerçek zafere dönüşmesi için Türk kimliğinin ne kadar önemli olduğunu ve bu kimliğe sahip çıkmanın yolunun da Türk dilini korumaktan geçtiğini çok iyi biliyordu. Türk dilinin yok olması demek Türklüğün yok olması demekti ve o, bu düşüncesini “Türk demek, dil demektir. Milliyetin en bariz vasıflarından biri dildir. Türk her şeyden önce ve mutlaka Türkçe konuşmalıdır.” diyerek açıkça ortaya koymuştur. Bugün bizlerin yapması gereken de bize armağan edilen bağımsızlığımızı korumak için dilimizi de bağımsız kılmaktır. Dilimizi başka dillerin istilasına uğrattığımızda başka ülkelerin boyunduruğu altında yaşamaktan ve yok olmaktan kurtulamayız tıpkı tarihteki yüzlerce örnek gibi.

Cengiz Aytmatov’un “Gün Olur Asra Bedel” romanında geçen “mankurt” bir işkence yöntemidir. Kelime olarak, man kökünden türetilmiştir ve man kökü, aklını yitirmek, akıl yoksunluğu gibi anlamlara gelir. Mankurt işkencesi, ilk olarak işkence edilecek kişinin kafasının tamamen kazınmasıyla başlar. Daha sonra ise başı tamamen kazınan kişinin kafasına ıslak deve derisi, gergin olacak ve tüm kafayı kaplayacak bir şekilde itinayla geçirilir. Sonrasında işkence edilen kişi, sıcak çölde kızgın güneş altında birkaç gün boyunca bekletilir. Bu şekilde, sıcaklığın da etkisiyle deve derisi gittikçe büzülür ve gerginleşir. Zaman geçtikçe kafa derisi ile birleşen deve derisine, alttan çıkmaya başlayan saç kılları da batmaya başlar. Ancak deri o kadar sertleşir ki, uzayan saçlar deriyi delip dışarı çıkamazlar. Böylece, uzamasını sürdüren saç dışarıya doğru değil de ters dönerek kafanın içine doğru yönelir. Uzayan saçların kafayı delip beyne batmaya başlamasıyla, kişi çok şiddetli ve dayanılmaz bir acı çekmeye başlar. Bu acı öylesinde şiddetlidir ki bir süre sonra işkence edilen kişi aklını ve hafızasını yitirir. Ne çevresindeki olayları sağlıklı bir şekilde muhakeme edebilir ne de daha önce tanıdığı bir kişiyi tanıyabilir. Beyin fonksiyonları azaldığı ve düşünme ile sorgulama yetilerini kaybettiği için de sahibinin her dediğine harfiyen uymaya başlayan birisi haline gelir. Bu akıl almaz işkencedeki ana amaç, kişinin bir “mankurt” a yani bilinçsiz bir köleye dönüştürülmesidir. Elbette ki Aytmatov, romanında bu kavramı sebepsiz yere kullanmamıştı. Bahtiyar Vahabzade bir yazısında şöyle demektedir: “Sovyet döneminde Azerbaycan’da bütün devlet işleri, yazışmalar, toplantılar yalnız Rus dilinde yapılırdı. Gitgide Azeri Türkçesi unutuluyordu. Rus dilini, Rus gibi bilmeyen adamlar işe alınmıyordu. Buna göre de aileler, çocuklarını Azeri okullarına değil, Rus okullarına verirdi. Rus eğitimi almış Azeri çocukları kendi milletine yukarıdan bakar; milletini, onun dilini, tarihini bilmez ve buna göre de kendi milletine düşman kesilirdi. Bunlar, büyük Kırgız yazarı Cengiz Aytmatov’un dediği gibi hafızasını yani tarihini unutmuş ‘mankurt’lar idi.”

Dilini unutan bir toplumun “mankurt” olmaktan yani köle olmaktan başka bir şansı yoktur. Türk milleti hiçbir zaman köle olmamıştır, olmayacaktır çünkü Türk milleti, kendini millet yapan her unsurun dili olduğunu bilir, bilmelidir. Türk dili, bir çocuğun varlık sebebi ana, baba gibi Türk milletinin de varlık sebebidir. Türk dili; bir insanın en doğal ihtiyacı ekmek, su gibi yaşam kaynağıdır. Türk dili; sevgiyi, aşkı, acıyı, umudu, sevinci anlatan bir şiir gibi ruhun ölümsüzlüğüdür.

Dil, yüzyıllar içinde değişir çünkü canlıdır. Ancak unutmamalıyız ki canlı olmak aynı zamanda ölümlü olmak anlamına da gelir. Dilinizi öldürdüğünüz takdirde aslında siz de ölürsünüz. Ölmek kavramı sadece yaşamsal faaliyetlerin son bulması değildir her zaman. Ölmek, seni sen yapan unsurları kaybettiğinde kimliğinin yok olması, unutulmandır. Yüzlerce yıldır varlığını sürdüren Türk milleti, Orta Asya’da Çin’den; Anadolu’da Yunan’dan, İngiliz’den koruduğunu varlığını dünya durdukça sürdürebilmesi için diline sahip çıkmalıdır. Ay yıldızlı bayrağın özgürce dalgalanması için Fazıl Hüsnü Dağlarca’nın dediği gibi ses bayrağımıza, Türkçemize, gelebilecek her tür tehlikeyi yok olmamak için yok etmek zorundayız.

Anadolu’da söylenecek daha çok şiir var içinde güneşler, dünyalar, ırmaklar olan Türkçemizle.

Unutmayalım ki “gönül” her dilde var olan bir sözcük değildir. “Gönül” Türkçede vardır ve Türkçeyle bağı hiç kopmamalıdır.

İNSANLIK TARİHİ KADAR ESKİ “ŞİİR”

Şiir, yaşı en az insanlık tarihi kadar eski olan bu “icat” her zaman diliminde ve her dönemde insanla beraber olmuş onun yanında yer almıştır. İnsanı insan yapan olgunun onu etrafındaki diğer varlıklardan ayıran temel özelliğin yani duyguların bir tercümesi, hissettiklerini ifade etmenin yegâne yoludur.

Bazen mutlu olunca mutluluğunu paylaşmak bazen hayatın bu monotonluğuna ve anlamsızlığına karşı kendi küçük köşesinden bir başkaldırı yapmak bazen ise sadece canı istediği için yazar şiiri insan. Ve işte tüm bu saydığımız ve sayamadığımız bütün özellikleri, şiiri diğer bütün edebi eserlerden farklı bir kefeye koyar. Bizim için şiir kurgu değildir; anlık hislerimizin bir yansıması, boğuştuğumuz duygu selinin en gerçekçi biçimde ifadesidir. O yüzdendir ki şiir, insanlık tarihi boyunca var olmuş; bir icattan öte bir ihtiyaç hâline gelmiştir. İnsanın en yalnız ve anlaşılmaz olduğunu düşündüğü anda bile ona gizliden gizliye mısralarını fısıldıyan bir şiir vardır elbette.

İşte bu icattır yeri gelince sadece bir iki ufak söz olarak başlayıp milyonları tesire altına alan, bir milletin kaderini eline almasını, kuzgunlara yem olmamasını, aydın nesiller yetişmesini sağlayan işte bu icattır. Zira kimse inkâr edemez Namık Kemal’in veya Mehmet Emin Yurdakul’un Mustafa Kemal üzerindeki etkisini. Bu kalemler sayesinde milyonlar öğrenmiştir vatan ve millet sevgisini.

Peki ya kıyıda köşede kalmış kendi hâlinde kendi dertlerinin yazan yazarlara ne demeli? Onlar gerçekten de sadece kıyıda köşede kalmış ve kendilerini yazan gerçek isimlerini bilmeye gerek bile duymadığımızdan sadece mahlaslarını duyduğumuz kişiler midir? Hayır, elbette onlar da en az “Vatan Şairleri” kadar bilinmeyi, duyulmayı hak ederler sonuçta. Kim Orhan Veli’nin “sıradan insanları” anlattığı şiirlerinin bir anlamı ve amacı olmadığını söyleyebilir? Veya Atilla İlhan’ın dizelerinde geçen toplumsal hayattan bunalan o bireylerin aynı zamanda kendilerinin de bir parçası olduğunu kim inkâr edebilir? Şimdi sizleri yazdığım şiirim “Kıymık”la baş başa bırakıyorum.

KIYMIK

*İçimde ukte kalan şeylerin toplamıdır o,
Yaptığım eylemlerin sonuçlarının bir karşılığı,
Bahar günlerinde bile içimde derin bir sızı uyandıran,
Gece aniden yataklardan kalkmama sebep olan,
Düşünmeden ettiğim bütün sözlerimin sürekli hatırlatıcısı.
En yalnız anlarımda bile varlığını hissettiren,
Yağan yağmurla oluşan toprak kokusunu bile bana haram gören,
Düşlerimde bile peşimi bırakmayan,
Damarıma kadar ilerlemeye ant içmiş bir kıymıktır o.*

SELF-RESPECT

If you look around, you will see that every person who is respected from the outside is, above all, someone who respects themselves first. Because they reflect that discipline outwardly, people follow that line, and cannot cross their boundary. Self-respect is one of the most important pillars of mental health. A person who respects themselves brings out their strengths, makes peace with their weaknesses, and doesn't let criticism destroy them. They know their worth and are aware of it. Another important aspect of self-respect is the creation of an internal sense of approval and acceptance, without relying on outside forces. True self-respect develops when a person feels valuable independently of how others perceive them. It is about growing through mistakes, about personal development. The process of development is an indispensable part of being human because the best way for a person to use their potential is by respecting themselves.

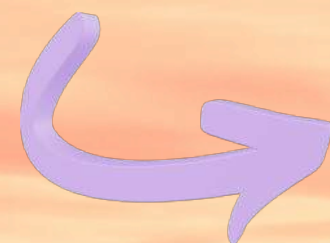
Self-love is closely tied to how much you respect yourself, you find compassion and patience for yourself within it. It is not just about loving yourself; true self-love comes when you can accept the worth of others and accept each individual as they are. Self-love requires balance; loving yourself means being able to balance your needs with the needs of others. Sometimes, social pressures, expectations, or past negative experiences can hinder self-love. People may feel inadequate or have difficulty loving themselves because they do not fit the molds set by society. However, true self-love is about accepting flaws and imperfections and making peace with them. Loving yourself is not about being perfect or being narcissistic; it is about accepting the challenges and diversity that come with being human.

Along with these, self-confidence is when we truly shine. A person with self-confidence is not egoist but an individual who has faith in themselves. Someone who has faith in themselves will overcome any obstacle that stands in their way. I would like to point out that self-confidence is not just belief, but also accepting weaknesses and boundaries. It is about learning from mistakes and not getting discouraged. Another important aspect of self-confidence is being kind to yourself. A person who constantly criticizes themselves or tries to meet others expectations may lose their self-confidence over time. It is about valuing yourself and approaching yourself with compassion when needed. This is directly related to self-respect and self-love.

MELEK ZEYNEP KILIÇ

TED Edirne Koleji
11. Sınıf Öğrencisi

Türkçesi için



SCAN ME

REELS ÇAĞINDA DERİNLİK MÜMKÜN MÜ?

Parmağımızın tek bir hareketiyle onlarca görüntü akıyor önümüzden. Yüzler, cümleler, müzikler... Hepsi kısa, hepsi hızlı, hepsi geçici. Reels çağında yaşıyoruz; hızın kutsandığı, dikkatin parçalandığı, düşüncenin ise çoğu zaman yarım kaldığı bir çağda. Peki, bu çağda hâlâ derinlikten söz etmek mümkün mü?

Aslında sorun sürenin kısalığında değil, niyetin yüzeyselliğinde yatıyor. Bir düşünce, bazen bir kitapta yüz sayfada anlatılırken bazen tek bir cümlede insanın hayatına dokunabilir. Reels de böyledir. Bir video yüzeysel olabilir ama aynı zamanda güçlü bir soruyu, rahatsız edici bir gerçeği ya da yeni bir bakış açısını birkaç saniyede zihnimize yerleştirebilir.

Ama mesele gerçekten yalnızca süre mi?

Derinlik her zaman uzunlukla ilgili olmadı. Kimi zaman tek bir cümle, sayfalarca metinden daha fazla iz bırakabilir. Kimi zaman doğru anda sorulan bir soru, verilmiş onlarca cevaptan daha sarsıcıdır. Sorun “reels”ların kısa olmasından ziyade çoğu zaman niyetsiz olmasıdır.

Bugün içerik üretiminin temel motivasyonu “anlatmak” değil, “tutmak”. İzleyiciyi tutmak. Dikkati tutmak. Sayıyı tutturmak. Böyle olunca içerik, düşüncenin taşıyıcısı olmaktan çıkıp yalnızca bir tüketim nesnesine dönüşüyor. Derinlik ise tüketilemez sadece temas edilebilir.

Belki de asıl soru şudur:

Reels çağında derinlik mümkün mü değil mi biz derinliği gerçekten istiyor muyuz?

Ancak burada sorumluluk bize düşüyor. Sadece izleyen, tüketen tarafta mı kalacağız yoksa izlediğimiz içeriğin arkasını sorgulayan, araştıran ve düşünen bireyler mi olacağız?

Derinlik platformdan doğmaz, insanın durup düşünme cesaretinden doğar.

Reels çağında derinlik mümkündür ama kolay değildir. Çünkü hız, bizi düşünmekten uzaklaştırır. Derinlik ise yavaşlamayı gerektirir.

Bu yüzden belki de yapmamız gereken şey, ekrana biraz daha bilinçli bakmak ve kendimize şu soruyu sormaktır:

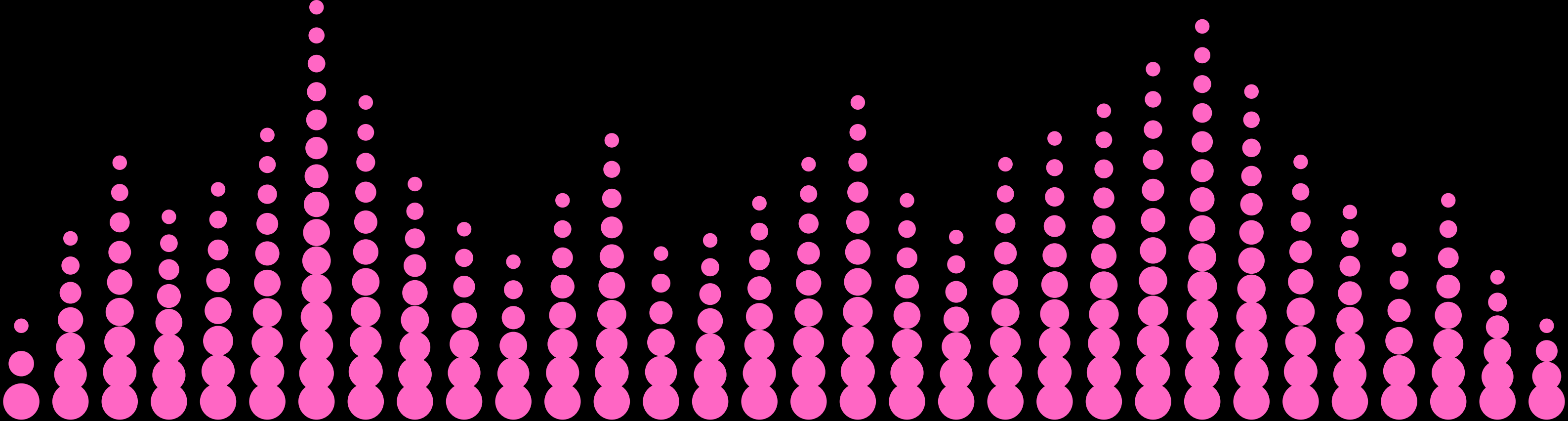
“Bu içerik beni oyaladı mı, yoksa düşündürdü mü?”

ÜTOPYA/DİSTOPYA

İnsanlık tarihi boyunca insanlar daha adil, daha güvenli ve daha mutlu bir dünya hayal etmiştir. Bu arayış, edebiyatta “ütopya” kavramıyla ifade edilir. Ütopyalar, kusursuz olduğu varsayılan toplum düzenlerini anlatır. Bu düzenlerde savaş yoktur, eşitsizlik yoktur ve herkes ortak bir mutluluk anlayışı içinde yaşar. Ütopya, insanın umutlarını ve ideallerini yansıtan bir aynadır. Ancak kusursuzluk fikri, her zaman sorgulanmalıdır. Çünkü insan doğası gereği farklıdır. Herkesin aynı şekilde mutlu olduğu bir dünya gerçekten mümkün müdür? İşte bu noktada distopya kavramı ortaya çıkar. Distopyalar; ütopyanın tersine, baskıcı ve karanlık toplumları anlatır. Fakat bu karanlık gelecek tasvirleri sadece korkutmak için yazılmaz; aksine insanı düşündürmek ve uyarmak için kaleme alınır. Distopya eserlerinde genellikle güçlü bir otorite vardır. Bu otorite, düzeni koruma bahanesiyle bireyin özgürlüğünü sınırlar. İnsanlar ne düşüneceklerini, nasıl yaşayacaklarını ve hatta ne hissedeceklerini bile kendileri seçemez hâle gelir. George Orwell’ın 1984 adlı eserinde olduğu gibi, düşünce bile bir suç olabilir. Bu durum, düzen ile özgürlük arasındaki hassas dengeyi sorgulamamıza neden olur. Ütopya ve distopya, birbirine tamamen zıt gibi görünse de aslında aynı soruya farklı cevaplar arar: “İdeal toplum nasıl olmalıdır?” Ütopyalar bu soruya umut dolu cevaplar verirken distopyalar bu umutların yanlış ellerde nasıl tehlikeli sonuçlar doğurabileceğini gösterir. Bu nedenle distopyalar ütopyaların eleştirisi olarak da okunabilir. Bu türler, geleceği anlatıyor gibi görünse de aslında yaşanan dönemi eleştirir. Yazarlar; kendi çağlarındaki adaletsizlikleri, eşitsizlikleri ve güç ilişkilerini abartarak aktarır. Böylece okur, kendi dünyasını sorgulama fırsatı bulur. Distopyalar bize “Eğer sorgulamazsak ne olur?” sorusunu sorar. Sonuç olarak ütopya, insanın umutlarını temsil ederken distopya, sorumluluklarını hatırlatır. İdeal bir dünya hayali önemlidir ancak bu hayalin insan özgürlüğünü yok etmesine izin verilmemelidir. Edebiyat, bu iki kavram aracılığıyla bize şunu öğretir: Gerçek mutluluk, kusursuz bir sistemde değil; düşünebilen, sorgulayabilen ve özgür bireylerin var olduğu bir toplumda mümkündür.

BORA VARDAR

TED Edirne Koleji
11. Sınıf Öğrencisi



RÖPORTAJ



MESLEKİ SÖYLEŞİ

Böbrekler, vücudun iç dengesini koruyan hayati organların başında gelir. Bu karmaşık ve hassas sistemin sağlıklı çalışmasını sağlayan uzmanlar ise nefroloji doktorlarıdır. Nefroloji, böbrek hastalıklarının tanı, tedavi ve takibini kapsayan önemli bir tıp dalıdır. Nefroloji doktorları; kronik böbrek hastalıklarından hipertansiyona, diyaliz süreçlerinden böbrek nakli öncesi ve sonrası takiplere kadar geniş bir alanda hastaların yaşam kalitesini artırmayı amaçlar. Dergimizin bu sayısında Prof. Dr. İlhan Kurultak'la bu konu hakkında röportaj yaptık. Kendisine bize vakit ayırıp sorularımızı cevapladığı için teşekkürü borç biliriz.

·**Nefroloji uzmanı olmaya nasıl karar verdiniz? Bu alanı seçmenizde ne etkili oldu?**

Tıp fakültesinde iç hastalıkları stajı sırasında böbrek hastalarının takibinin hem analitik düşünme hem de uzun süreli hasta-hekim ilişkisi gerektirdiğini fark ettim. Böbreğin vücuttaki birçok sistemi aynı anda etkilemesi ve hastaların yaşam kalitesine doğrudan dokunabilme imkânı nefrolojiyi seçmemde en önemli etken oldu.

·**Bir nefroloji doktorunun günlük çalışma rutini nasıl geçiyor?**

Günüm genellikle poliklinik hastalarıyla başlıyor. Kronik böbrek hastalığı olan hastaların kontrolleri, tansiyon ve laboratuvar sonuçlarının değerlendirilmesi önemli bir yer tutuyor. Serviste yatan hastaların vizitleri, diyaliz ünitesindeki hastaların takibi ve acil durumlar günün devamını oluşturuyor.

·**En sık karşılaştığınız böbrek hastalıkları nelerdir?**

En sık karşılaşılan hastalıklar; kronik böbrek hastalığı, diyabetik nefropati, hipertansiyona bağlı böbrek hasarı, böbrek taşı hastalığı ve glomerülonefritlerdir.

·**Diyaliz ve böbrek nakli süreçlerinde doktorun rolü nedir?**

Hastanın diyaliz türüne uygunluğunu belirlemek, süreci takip etmek ve olası komplikasyonları yönetmek nefroloji uzmanının görevlerindendir. Böbrek naklinde ise hastayı nakle hazırlamak ve nakil sonrası takibini yapmak büyük önem taşır.

·**Hastalarınızla iletişim kurarken sizi en çok zorlayan durumlar neler oluyor?**

Kronik böbrek hastalığının ilerleyici bir süreç olduğunu anlatmak ve hastaların yaşam tarzı değişikliklerine uyum sağlamasını sağlamak zaman zaman zorlayıcı olabiliyor.

·**Mesleğinizin sizi en çok mutlu eden yönü nedir?**

Hastaların yaşam kalitesini artırmak ve başarılı bir böbrek nakli sonrası hastanın normal yaşantısına döndüğünü görmek mesleki açıdan en tatmin edici yönüdür.

·**Nefroloji alanında son yıllarda yaşanan önemli gelişmeler nelerdir?**

Yeni immünsüpresif ilaçlar, gelişmiş diyaliz teknolojileri ve erken tanıya yönelik biyobelirteçler nefrolojide önemli ilerlemeler sağlamıştır.





