

TOPLUMDA KADIN LİDERLER VE TOPLUMSAL YARARLARI

ADA TOPÇU

Kadın liderler, tarih boyunca birçok alanda önemli başarılar elde etmiş ve toplumların gelişimine büyük katkılar sağlamıştır. Siyasetten ekonomiye, eğitimi sanata kadar pek çok alanda kadınların liderlik özellikleri, farklı bakış açıları ve kapsayıcı yaklaşımlarıyla öne çıkmaktadır.

Öncelikle, kadın liderlerin empati kurma becerilerinin güçlü olması, toplumsal sorunlara daha duyarlı çözümler üretmesine yardımcı olur.

Bu durum; özellikle eğitim, sağlık ve sosyal hizmetler gibi alanlarda daha adil ve insan odaklı politikaların geliştirilmesini sağlar. Kadın liderler genellikle iş birliğine açık, uzlaşmacı ve katılımcı bir yönetim anlayışı benimser. Bu da toplumda birlik ve dayanışmayı güçlendirir.

Bunun yanında, kadınların liderlik pozisyonlarında yer alması, toplumsal cinsiyet eşitliği açısından da büyük önem taşır. Kadın liderler, genç kızlar ve kadınlar için birer rol model olur. Bu sayede kadınların eğitimde, kariyerde ve sosyal yaşamda daha aktif olmaları



teşvik edilir. Toplumda fırsat eşitliğinin artması ise genel refah düzeyini yükseltir.

Ayrıca yapılan araştırmalar, kadın liderlerin bulunduğu kurumlarda daha sürdürülebilir ve uzun vadeli kararların alındığını göstermektedir. Bu da hem ekonomik hem de sosyal açıdan daha dengeli bir gelişim sağlar.

Sonuç olarak kadın liderlerin toplumdaki varlığı sadece kadınlar için değil, tüm toplum için büyük bir kazanımdır. Daha adil, daha kapsayıcı ve daha güçlü bir toplum oluşturmak için kadınların liderlik rollerinde daha fazla yer alması gerekmektedir.

İLBER ORTAYLI

AYAZ AKALIN

Türkiye'de tarih denince akla gelen ilk isimlerden biri olan İlber Ortaylı, sadece bir akademisyen olmayıp aynı zamanda topluma yön veren bir düşünce insanıdır. 1947 yılında Avusturya'nın Bregenz şehrinde doğan Ortaylı, çocukluk yıllarını Türkiye'de geçirmiş ve eğitim hayatına burada devam etmiştir. Özellikle tarih alanındaki derin bilgisi ve kendine has anlatım tarzıyla geniş kitlelere ulaşmayı başarmıştır.

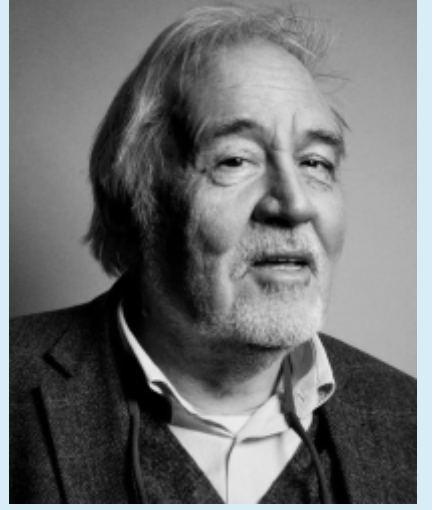
İlber Ortaylı, üniversite eğitimini Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesinde tamamladıktan sonra akademik kariyerine yönelmiştir. Osmanlı tarihi üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan Ortaylı, uzun yıllar boyunca dersler vermiş ve birçok öğrenci yetiştirmiştir. Ayrıca bir dönem Topkapı Sarayı Müzesi Müdürlüğü yaparak kültürel mirasın korunmasına katkı sağlamıştır.

Ortaylı'nın en dikkat çekici özelliklerinden biri, tarihi sadece geçmişte kalmış olaylar olarak görmemesidir. Günümüzü anlamak için bir araç olarak bakmasıdır. Ona göre bir insanın kendini geliştirmesi için tarih bilmesi şarttır. Özellikle gençlere sık sık kitap okumalarını tavsiye eder. Sadece ders kitapları ile yetinilmemelidir. Roman, deneme ve farklı türlerde eserler okunmasını önerir. Çünkü farklı bakış açıları insanın düşünce yapısını geliştirir.

İlber Ortaylı'nın gençlere verdiği en önemli tavsiyelerden biri de yabancı dil öğrenmektir. Ona göre bir kişi en az bir yabancı dili iyi derecede bilmelidir. Bu sayede hem dünyayı daha iyi anlayabilir hem de farklı kültürleri tanıyabilir. Ayrıca seyahat etmenin de çok önemli olduğunu vurgular. İnsan farklı yerler gördükçe ufkunun genişlediğini ve hayata bakışının değiştiğini söyler.

Bunun yanında Ortaylı, disiplinli çalışmanın önemine de dikkat çeker. Başarıya ulaşmak için düzenli çalışmak gerektiğini ve tembelliğin en büyük engellerden biri olduğunu ifade eder. Gençlerin zamanlarını iyi değerlendirmesi gerektiğini söyleyen Ortaylı, özellikle teknolojinin bilinçli kullanılmasını tavsiye eder.

İlber Ortaylı, sadece bir tarihçi değildir. Ortaylı, gençler için bir yol göstericidir. Onun hayatı ve tavsiyeleri de bizim gibi öğrenciler için önemli dersler içermektedir. Onun söylediklerini dikkate alırsak hem kendimizi geliştirebilir hem de gelecekte daha bilinçli bireyler olabiliriz.



KARAR VERME PSİKOLOJİSİ

AHMET CEMİL AYDIN

İnsanlar her gün birçok karar verir. Sabah kaçta uyanacağımıza, ne giyeceğimize, hangi dersi çalışacağımıza veya arkadaşlarımızla ne yapacağımıza karar veririz. Bu süreç karar verme psikolojisi denir. Karar vermek hayatımızın önemli bir parçasıdır çünkü yaptığımız seçimler geleceğimizi etkiler. Ancak insanlar her zaman doğru karar veremez. Bazen yanlış kararlar alırız ve sonradan pişman olabiliriz. Bunun bazı nedenleri vardır: İlk neden duygularımızdır. İnsanlar her zaman mantıklı düşünmez. Bazen üzgün, kızgın, korkmuş veya çok heyecanlı olabiliriz. Bu duygular düşünme şeklimizi etkiler. Örneğin çok sinirliken söylediğimiz sözler veya verdiğimiz kararlar doğru olmayabilir. Aynı şekilde çok mutlu olduğumuzda da bazı riskleri göremeyebiliriz. Bu yüzden önemli kararlar verirken sakin olmak çok önemlidir.

İkinci neden acele etmektir. Günlük hayatta bazen hızlı karar vermemiz gerekir. Ancak çok acele ettiğimizde yeterince düşünmeyiz ve hata yapabiliriz. Özellikle önemli konularda biraz durup düşünmek, artıları ve eksileri değerlendirmek daha doğru karar vermemizi sağlar.

Üçüncü neden başkalarının etkisi altında kalmaktır. İnsanlar sosyal varlıklardır ve çevremizdeki kişilerin fikirlerinden etkileniriz. Bazen arkadaşlarımızın veya ailemizin düşüncelerini çok fazla önemseriz. Kendi düşüncemizi söylemekten çekinebiliriz. Ancak herkesin fikri farklı olabilir. Bu yüzden karar verirken kendi düşüncemizi de dikkate



almalıyız.

Dördüncü neden yeterli bilgiye sahip olmamaktır. Eğer bir konu hakkında yeterince bilgi sahibi değilsek doğru karar vermek zorlaşır. Örneğin, bir ürün alırken araştırma yapmazsak yanlış seçim yapabiliriz. Bu yüzden karar vermeden önce araştırma yapmak ve bilgi edinmek faydalıdır.

Bir diğer neden ise alışkanlıklarımızdır. Bazen hep aynı şekilde davranmaya alışırız ve yeni seçenekleri düşünmeyiz. Oysa bazen farklı bir yol denemek daha iyi sonuç verebilir.

Sonuç olarak insanlar duygular, acelecilik, çevre etkisi, bilgi eksikliği ve alışkanlıklar nedeniyle yanlış kararlar verebilir. Daha doğru karar vermek için sakin olmalı, düşünmek için zaman ayırmalı ve yeterince bilgi edinmeliyiz.

PARMAKLARIMIZIN UCUNDAKİ GELECEK

BARTU ARI

Bundan sadece 20-30 yıl önce eğitim denilince akla sadece kara tahta, tebeşir ve ağır ansiklopediler geliyordu. Ardından beyaz tahtaya geçildi. Ancak bugün, akıllı tahtalar sınıflarımızda yerini aldı ve cebimizdeki telefonlarla dünyanın en büyük kütüphanelerine saniyeler içinde ulaşabiliyoruz. Peki, bu değişim sadece bilgiye hızlı ulaşmakla mı sınırlı? Elbette hayır.

İlk olarak teknoloji eğitimin duvarlarını yıktı. Artık öğrenmek için sadece okul binasında olmamıza gerek yok. Dünyanın herhangi bir yerindeki bir öğrenci, internet sayesinde en iyi üniversitelerin derslerine katılabiliyor veya YouTube gibi platformlardan karmaşık bir matematik probleminin çözümünü binlerce farklı anlatımla izleyebiliyor. Bu durum, eğitimde fırsat eşitliğini artıran çok güçlü bir unsur.

İkinci ve bence en heyecan verici değişim ise yapay zeka. Her birimizin öğrenme hızı ve ilgi alanı farklıdır. Geleneksel eğitimde öğretmen bir konuyu tüm sınıfa aynı şekilde anlatırken günümüzdeki akıllı yazılımlar bizim nerede zorlandığımızı analiz edebiliyor. Eğer ben görsel olarak daha iyi anlıyorsam sistem bana video sunuyor, pratik yaparak anlıyorsam bana interaktif bir test hazırlıyor. Simülasyon imkânı sunuyor kısaca ihtiyacımıza göre parmaklarımızın ucunda sınırsız bir keşif imkânı



sunuyor. Yani artık eğitim bize değil, biz eğitime yön veriyoruz. Ayrıca, dersler artık "tekdüze" olmaktan çıkıyor. Tarih dersinde sadece bir savaşı okumak yerine, sanal gerçeklik (VR) gözlükleriyle o savaşın olduğu alana gidebiliyoruz. Biyoloji dersinde bir hücrenin içine girip içinde dolaşabiliyoruz. Bu "deneyimleyerek öğrenme" yöntemi, bilgilerin sadece hafızada kalmasını değil, unutmamayı bilgi artık her yerde. Bu nedenle teknolojinin getirdiği olumsuzlukların bilincinde olarak onu doğru bilgiye ulaşmak için kullanmalıyız. sağlıyoruz.

Sonuç olarak arkadaşlar; teknoloji, öğretmenin yerini almak için değil, öğretmene ve öğrenciye süper güçler kazandırmak için var. Önemli olan bu araçları oyun oynamak veya vakit öldürmek için değil, kendimizi geliştirmek ve geleceği inşa etmek için kullanmaktır. Unutmayın, bilgi artık her yerde, önemli olan onu nasıl kullandığımızdır.

SELİMİYE CAMİSİ

BATUHAN BIÇEN

Edirne'nin silüetini süsleyen Selimiye Camisi, Mimar Sinan'ın 80 yaşındayken inşa ettiği ve "ustalık eserim" olarak tanımladığı eşsiz bir yapıdır. Osmanlı Padişahı II. Selim adına 1568-1575 yılları arasında yapılan cami, devasa tek kubbesiyle mekân ferahlığında zirve noktayı temsil eder. Görkemli dört minaresi ve iç mekânındaki eşsiz çini süslemeleriyle 2011 yılında UNESCO Dünya Miras Listesi'ne girmiştir. Mimari dehası, mühendislik başarısı ve meşhur ters lale motifine Selimiye, hem Osmanlı tarihinin hem de dünya sanat tarihinin en önemli başyapıtlarından biridir. Caminin en dikkat çekici özelliği, yaklaşık 31 metre çapındaki devasa kubbesidir. Mimar Sinan, bu kubbeyi sekiz büyük sütuna dayanan bir kasnak üzerine oturttükten iç mekânda hiçbir sütun engeline takılmayan geniş ve ferah bir alan yaratmıştır. Yapının köşelerinde yükselen dört minare, zarafeti ve yüksekliğiyle dünyanın en başarılı örnekleri arasındadır. Bu minarelerin her birinde üç şerefe bulunur ve yollar birbirine karışmadan aynı anda üç farklı kişi minareye çıkabilir.



İç mekânda ise İznik çinilerinin en nadide örnekleri, hat sanatının büyüleyici yazıları ve mermer işçiliği göz kamaştırır. Özellikle müezzin mahfilinin bir ayağında yer alan küçük ters lale motif, hem halk efsanelerine konu olmuş hem de caminin sembolü haline gelmiştir. Selimiye Camisi, matematiksel dehası ve estetik kusursuzluğuyla Türk-İslam sanatının dünyadaki en güçlü temsilcisi olmaya devam etmektedir.

DİJİTAL MAHREMİYET

BERK SAYGILI

Dijital mahremiyet, dijital ortamda kişisel bilgilerimizin ve saklı kalmasını istediğimiz verilerin güvende olmasını ifade eder. Günümüzde internetin yaygın kullanımıyla birlikte bu konu daha da önemli hâle gelmiştir. Bu nedenle dijital mahremiyeti korumak için bazı temel önlemler almak gerekir.

Öncelikle sosyal medya hesaplarımızın gizlilik ayarlarını düzenlemeliyiz. Hesapların yalnızca arkadaşlarımız tarafından görüntülenebilir olması gerekir. Paylaştığımız fotoğraf ve bilgilerin kötü niyetli kişiler tarafından kullanılmasını engellemek gerekir. Basit bir ayar gibi görünse de bu yöntem, birçok bilginin sızdırılmasını önleyebilir.

Özel bilgiler internet üzerinden paylaşılmalıdır. Kredi kartı bilgileri, T.C. kimlik numarası gibi hassas veriler, farklı yollarla ele geçirilebilir ve kötü amaçlarla kullanılabilir. Çünkü internet ortamında bırakılan her veri, dijital ayak izi olarak kalır ve bu izler zamanla başkalarının erişimine açık hâle gelebilir.

Şifre güvenliği de oldukça önemlidir. Şifreler basit olmamalı en az sekiz karakterden oluşmalı ve harf, rakam ile sembol içermelidir. Bu tür güçlü şifreler, kaba kuvvet (brute force) yöntemiyle kırılmaya karşı daha dayanıklıdır. Kaba kuvvet yöntemi, şifrenin tüm olasılıklarını deneyerek doğru sonuca ulaşmayı hedefler. Basit şifreler kısa sürede bulunabilirken güçlü



şifrelerin kırılması çok daha uzun zaman alır. Bir diğer önemli yöntem ise iki faktörlü doğrulamadır. Bu sistemde, hesabınıza giriş yapılmak istendiğinde telefonunuza ya da e-posta adresinize bir doğrulama kodu gönderilir. Böylece şifreniz ele geçirilse bile hesabınıza izinsiz giriş yapılması zorlaşır.

Ayrıca bilinmeyen Wi-Fi ve Bluetooth bağlantılarından uzak durulmalıdır. Güvenli olmayan ağlara bağlanmak, kişisel bilgilerin tehlikeye girmesine neden olabilir. Güvenli siteleri tercih etmek ve mümkünse ek güvenlik önlemleri kullanmak da dijital mahremiyet açısından önemlidir.

Sonuç olarak dijital mahremiyet, bireyin kendi sorumluluğundadır. Alınacak basit ama etkili önlemler sayesinde kişisel bilgilerimizi korumak mümkündür. İnterneti bilinçli kullanmak, güvenliğimizi sağlamak için atılacak en önemli adımdır.

BALKANLAR

CAN YAMAN ŞAYLAN

Güneydoğu Avrupa'da yer alan Balkanlar, tarih boyunca farklı medeniyetlerin buluşma noktası olmuş önemli bir bölgedir. Coğrafi konumu, doğal yapısı ve kültürel çeşitliliği sayesinde Balkanlar, yalnızca Avrupa için değil; dünya tarihi açısından da büyük bir öneme sahiptir.

Balkanlar, batıda Adriyatik Denizi, doğuda Karadeniz, güneyde Ege Denizi ve kuzeyde Orta Avrupa ile çevrilidir. Bu stratejik konum, bölgenin tarih boyunca ticaret yolları üzerinde yer almasına ve farklı kültürlerin etkileşimine açık olmasına neden olmuştur. Bölgenin dağlık yapısı ise ulaşımı zorlaştırmış ve farklı toplulukların kendi kimliklerini uzun süre korumasına olanak sağlamıştır.

Türkiye, Yunanistan, Bulgaristan, Sırbistan, Bosna-Hersek, Arnavutluk, Kuzey Makedonya, Karadağ ve Kosova gibi ülkeleri kapsayan Balkanlar; farklı etnik kökenlere, dillere ve inançlara sahip olmalarına rağmen tarih boyunca birbirleriyle etkileşim içinde olmuştur.

Tarihsel süreçte Balkanlar, birçok büyük imparatorluğun egemenliği altına girmiştir. Antik Dönem'de Yunan ve Roma uygarlıkları bölgede etkili olurken Orta Çağ'da Bizans İmparatorluğu önemli bir rol oynamıştır. Daha sonra Osmanlı İmparatorluğu uzun yıllar boyunca bölgeye hâkim olmuş ve farklı dinlerin bir arada yaşadığı bir düzen kurmuştur. Bu dönem, Balkanlar'ın mimari yapısında, kültüründe ve günlük yaşamında derin izler bırakmıştır.

Balkanlar ayrıca I. Dünya Savaşı'nın başlamasında önemli bir rol oynamıştır. Saraybosna'da gerçekleşen bir suikast, dünya tarihinin en büyük savaşlarından birinin fitilini ateşlemiştir. 20. yüzyılın sonlarına doğru Yugoslavya'nın dağılması ile birlikte bölgede ciddi çatışmalar yaşanmış ve yeni devletler ortaya çıkmıştır.

Balkanlar'ın en dikkat çekici özelliklerinden biri de sahip olduğu etnik ve kültürel çeşitliliğidir. Bölgede Türkler, Sırp, Arnavutlar, Boşnaklar, Hırvatlar ve Bulgarlar gibi birçok farklı topluluk yaşamaktadır. Bu çeşitlilik, Balkanlar'ı zengin bir kültürel mozaik hâline getirmiştir.

Dil açısından da büyük bir çeşitlilik görülmektedir. Türkçe, Sırpça, Hırvatça, Arnavutça, Yunanca ve Bulgarca en yaygın konuşulan diller arasındadır. Balkan mutfağı



da bu kültürel çeşitliliğin önemli bir yansımasıdır. Börek, sarma, kebab gibi yemekler bölgenin ortak lezzetleri arasında yer almaktadır. Bu yemekler, farklı kültürlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmış ve günümüze kadar ulaşmıştır.

Müzik ve dans Balkan kültürünün vazgeçilmez unsurlarındandır. Hareketli halk oyunları ve güçlü ritimler, bölge insanının yaşam tarzını yansıtmaktadır. Ayrıca aile bağlarının güçlü olması ve geleneklere bağlılık da Balkan toplumlarının ortak özellikleri arasında yer almaktadır.

Günümüzde Balkan ülkeleri ekonomik açıdan gelişmekte olan bölgeler arasında yer almaktadır. Tarım, hayvancılık, turizm ve sanayi faaliyetleri ekonomik yapının temelini oluşturmaktadır. Özellikle turizm, Balkan ülkeleri için önemli bir gelir kaynağıdır. Tarihi yapılar, doğal güzellikler ve kültürel miras; her yıl milyonlarca turist bölgeyi ziyaret etmesine neden olmaktadır.

Balkanlar'ın Avrupa ile olan ilişkileri de günümüzde oldukça önemlidir. Birçok Balkan ülkesi Avrupa Birliği ile yakın ilişkiler kurmuş, bazıları ise üyelik sürecine girmiştir. Bu durum, bölgenin ekonomik ve siyasi gelişimine katkı sağlamaktadır.

Balkanlar, geçmişte yaşanan savaşlara ve zorluklara rağmen kültürel zenginliğini korumayı başarmış bir bölgedir. Farklı milletlerin ve inançların bir arada yaşaması, bu coğrafyayı benzersiz kılmaktadır. Günümüzde Balkanlar, hem tarihi mirası hem de kültürel çeşitliliği ile dikkat çekmeye devam etmektedir.

Sonuç olarak Balkanlar, yalnızca bir coğrafi bölge değil; aynı zamanda tarih, kültür ve insanlık açısından büyük bir öneme sahip olan bir merkezdir. Bu özellikleriyle Balkanlar, geçmişten günümüze kadar önemini korumuş ve gelecekte de önemini sürdürecektir. Bir bölge olarak öne çıkmaktadır.

KOBE BRYANT

DORUK DÖNMEZ

Kobe Bryant, 23 Ağustos 1978'de Amerika Birleşik Devletleri'nin Philadelphia şehrinde doğmuştur. Babasının yönlendirmesi ile küçük yaşta basketbol ile tanışmıştır. Lise yıllarında gösterdiği üstün performans sayesinde üniversiteye gitmeden doğrudan NBA'ye katılmıştır. 1996 yılında Los Angeles Lakers tarafından seçilen Kobe Bryant, kariyeri boyunca yalnızca bu takımda oynamıştır. Yirmi yıl süren kariyerinde beş NBA şampiyonluğu kazanmış ve NBA tarihinin en iyi basketbolcularından biri olarak kabul edilmiştir. Oyun tarzı, skor gücü ve çalışkanlığı ile tanınır. Kobe Bryant, 2008 yılında NBA En Değerli Oyuncu (MVP) ödülünü kazanmıştır. Ayrıca iki kez NBA Finalleri MVP'si olmuştur. "Mamba Mentality" olarak bilinen disiplinli ve asla



pes etmeyen karakteri ile birçok sporcuya ilham vermiştir. 2016 yılında basketbol kariyerini sonlandırmış ve son maçında 60 sayı atarak unutulmaz bir performans sergilemiştir. 26 Ocak 2020'de geçirdiği helikopter kazasında hayatını kaybetmiştir. Kobe Bryant, yalnızca başarılarıyla değil, azmi ve çalışma disipliniyle de spor dünyasında kalıcı bir iz bırakmıştır.

BAŞARIYA GİDEN YOLDA MOTİVASYON

ELİF NAZ VAROL

Başarı, çoğu zaman dışarıdan bakıldığında sadece çalışmanın bir sonucu gibi görünür. Gerçekte ise başarıya ulaşmanın en önemli unsurlarından biri motivasyondur. Motivasyon, insanı harekete geçiren ve hedeflerine doğru ilerlemesini sağlayan içsel bir güçtür. Özellikle öğrencilik döneminde motivasyon, derslere olan ilgiyi ve öğrenme isteğini doğrudan etkiler.

Bir öğrencinin motive olması, onun ders çalışmaya daha istekli yaklaşmasını sağlar. Zorunluluk hissi ile yapılan çalışmalar genellikle kısa süreli olurken istekle yapılan çalışmalar daha kalıcı sonuçlar doğurur. Bu nedenle öğrencilerin öncelikle kendilerine bir hedef belirlemeleri gerekir. Hedefi olan bir öğrenci, ne için çalıştığını bilir ve bu da onu daha kararlı hâle getirir.

Motivasyonu artırmanın yollarından biri de küçük adımlarla ilerlemektir. Büyük hedefler bazen göz korkutabilir. Hedefleri daha küçük parçalara bölmek başarı hissini artırır. Örneğin bir konuyu tamamen bitirmek yerine her gün belirli bir kısmını çalışmak daha sürdürülebilir bir yöntemdir. Her tamamlanan adım da öğrencinin kendine olan güvenini artırır.

Bunun yanı sıra çevrenin etkisi de motivasyon üzerinde oldukça büyüktür.



Destekleyici bir aile ve arkadaş çevresi, öğrencinin kendini daha güçlü hissetmesini sağlar. Olumsuz ve eleştirel bir ortam ise motivasyonu düşürebilir. Bu yüzden öğrencilerin kendilerini iyi hissettikleri ortamlarda bulunmaları önemlidir.

Son olarak dinlenmenin de motivasyonun bir parçası olduğu unutulmamalıdır. Sürekli çalışmak, bir süre sonra verimi düşürebilir. Bu nedenle öğrencilerin ders çalışmanın yanında kendilerine zaman ayırmaları, hobileriyle ilgilenmeleri ve dinlenmeleri gerekir.

Sonuç olarak motivasyon, başarıya giden yolda en önemli adımlardan biridir. Hedef belirleyen, düzenli çalışan ve kendine inanan bir öğrenci; başarıya ulaşmada daha güçlü adımlar atar. Çünkü başarı, sadece çalışmakla değil; o çalışmayı sürdürülecek motivasyona sahip olmakla mümkündür.

EMPATİ VE AKRAN NEZAKETİ

ELİF ÖZCAN

Empatiden bahsedildiğinde çoğu kişi, bunun günlük hayatımızda ve rutinlerimizde ne kadar önemli olduğunu fark etmeden yorum yapar. Peki, hiç empati olmayan bir hayat düşündünüz mü? Böyle bir dünyada insanlar birbirini anlamakta zorlanır ve ilişkiler daha yüzeysel hâle gelir. Empati denince akla genellikle bir arkadaşımızın ya da ailemizden birinin yaşadığı üzücü bir durumda kendimizi onun yerine koymak gelir. Ancak empati sadece bundan ibaret değildir. Birinin anlattıklarını gerçekten dinlemek, ona değer verdiğimiz hissettirmek ve rahatsız olduğu durumlarda sınırlarına saygı duymak da empatinin bir parçasıdır.

Günlük hayatta yaptığımız küçük davranışlar, karşımızdaki insan üzerinde büyük etkiler bırakabilir. Örneğin bir arkadaşımızın moralinin bozuk olduğunu fark ettiğimizde ona anlayışla yaklaşmak ya da sınırlı bir davranışın arkasında bir sebep olabileceğini düşünerek empati kurmanın yollarındandır. Bazen sadece "Seni anlıyorum." demek de karşımızdaki kişi için çok değerli olabilir. Akran nezaketi de bu noktada büyük önem taşır. Okul ortamında birbirimize karşı saygılı ve anlayışlı olmak da daha sağlıklı



bir iletişim kurmamızı sağlar. Küçük bir gülümseme, nazik bir söz ya da destekleyici bir tavır ile bir arkadaşımızın gününü değiştirebiliriz. Unutulmamalıdır ki herkes olaylara farklı tepkiler verir. Çünkü her insan kendine özgüdür. Bu yüzden empati kurarken kendi bakış açımızın dışına çıkabilmek gerekir. Her zaman karşımızdaki kişinin yaşadıklarını tam olarak bilemesek de onu anlamaya çalışarak önemli bir adım atmış oluruz.

Sonuç olarak empati ve nezaket, güçlü ilişkilerin temelini oluşturur. Çok düşünmeden söylediğimiz bir söz ya da küçük bir davranış da karşımızdaki insanın hayatında büyük etkiler bırakabilir. Bu yüzden daha anlayışlı ve nazik olmalıyız. Bu hem kendimiz hem de çevremiz için daha güzel bir ortam oluşturur.

MICHAEL JACKSON

EMİR ÇİFTÇİ

Michael Joseph Jackson, 29 Ağustos 1958'de Indiana'nın Gary şehrinde doğdu. Jackson ailesinin on çocuğundan sekizincisiydi. Babası Joseph Jackson, eski bir boksördü. Michael, üç kız kardeşi ve beş erkek kardeşiyle birlikte büyüdü. Marlon'un ikiz kardeşi Brandon, doğumdan kısa bir süre sonra hayatını kaybetmiştir. 1960'lı yılların başlarında ağabeyleri, babaları tarafından organize edilen "The Jacksons" adlı bir grup kurarak kulüplerde şarkı söylemeye başladılar. Michael'ın sahip olduğu güçlü sesi ve dans yeteneği kısa zamanda fark edildi. Henüz yaşı küçük olmasına rağmen, özellikle solo performanslarıyla dikkat çekti ve 1963'te kardeşi Marlon ile birlikte gruba dâhil edildi. Beş üyeden oluşan grup, adını "The Jackson 5" olarak değiştirdi. 1971-1976 yılları arasında, The Jackson 5 ile bağlantılı olarak Motown etiketiyle "Got To Be There", "Ben", "Music and Me" ve "Forever, Michael" adlı ilk solo albümlerini çıkardı. Böylece Jackson'ın bireysel kariyeri de başlamış oldu. 1979'da yayınlanan "Off the Wall" albümü, onun müzik kariyerinde önemli bir dönüm noktası oldu. 1982 yılı ise sanatçı için âdeta bir zirveydi. "Thriller" adlı



albüm, yapımcı Quincy Jones iş birliğiyle yayımlandı ve müzik tarihinde en çok satan albüm olarak rekor kırdı. Albümde yer alan "Billie Jean", "Beat It" ve "Wanna Be Startin' Somethin'" gibi şarkılar büyük başarı elde etti. Michael Jackson'ın sahne performansları ve klipleri, özellikle dans alanında büyük etki yarattı. "Billie Jean" performansı sırasında sergilediği "moonwalk" (ay kaydırma) hareketi, pop müzik tarihine geçti. 1995 yılında "HIStory: Past, Present and Future" adlı albümünü yayımladı. 2001'de "Invincible" albümüyle müzik kariyerini sürdürdü. 2003 yılında ise en popüler şarkılarının yer aldığı "Number Ones" albümü yayımlandı ve büyük satış başarısı elde etti. Michael Jackson, 25 Haziran 2009'da Los Angeles'ta geçirdiği kalp durması sonucu hayatını kaybetti.



UZAY TURİZMİ

EMİR HACIOĞLU

Gökyüzüne bakıp "Acaba oraya gitmek nasıl bir şey olurdu?" diye düşünmeyen çok az insan vardır. Uzay, uzun yıllar boyunca sadece astronotların ve bilim insanlarının ulaşabildiği uzak bir dünya olarak kaldı. Son yıllarda bu durum değişmeye başladı. Artık uzay turizmi denilen kavram, sadece bilim kurgu filmlerinde değil; gerçek hayatta da karşımıza çıkıyor.



Özellikle son dönemde özel şirketlerin yaptığı çalışmalar sayesinde uzaya gitmek de eskisine göre daha mümkün hâle geldi. Kısa süreli de olsa uzay yolculuğu yapan sivillerin sayısı artıyor. Bu yolculuklar sırasında insanlar birkaç dakika boyunca yer çekimsiz ortamı deneyimliyor ve Dünya'yı uzaydan görme fırsatı yakalıyor. Bu bile birçok kişi için oldukça etkileyici bir deneyim olarak görülüyor.

Tabii ki işin bir de maddi boyutu var. Şu an için uzay turizmi oldukça pahalı ve herkesin ulaşabileceği bir şey değil. Bu tür yolculuklara katılmak isteyenlerin ciddi miktarda para ödemesi gerekiyor. Bu nedenle uzay turizmi şimdilik daha çok zenginlerin deneyimleyebildiği bir alan olarak öne çıkıyor. Geçmişte uçak yolculuğunun da benzer bir süreçten geçtiğini unutmamak gerekiyor.

Bununla birlikte, uzay turizmi bazı tartışmaları da beraberinde getiriyor. Güvenlik konusu en önemli başlıklardan biri. Uzay yolculukları her ne kadar gelişmiş teknolojilerle yapılsa da hâlâ riskler barındırıyor. Ayrıca çevreye olan etkileri de sıkça konuşuluyor. Roket fırlatmalarının atmosfere verdiği zarar ve uzayda biriken atıklar, gelecekte daha büyük sorunlara yol açabilir.

Öte yandan bu gelişmelerin olumlu tarafları da var. Uzay turizmine yapılan yatırımlar, yeni teknolojilerin ortaya çıkmasını hızlandırabilir. Bu da hem bilimsel araştırmalara katkı sağlar hem de uzayla ilgili projelerin daha hızlı ilerlemesine yardımcı olur. Belki de bu sayede gelecekte uzayda yaşam ya da farklı gezegenlere yolculuk gibi konular daha gerçekçi hâle gelir.

PASİFİK OKYANUSU

EMRE ÖZTORA

Dünyamızın en büyük okyanusu olan Pasifik Okyanusu, sadece bir okyanus olarak değerlendirilmemelidir. Aynı zamanda en önemli yaşam kaynağımızdır. Bir diğer adı Büyük Okyanus olan bu koca okyanus, dünyanın üçte birini kaplar ve bu dünya üzerinde bulunan bütün kara parçalarının toplamından büyüktür. Pasifik Okyanusu'nun adı Portekizli Kâşif Ferdinand Macellan'dan gelir. 1520 yılında bu okyanustan geçerken suların normale göre çok sakin olduğunu gören Macellan, buraya Latince'de sakin anlamına gelen "Mare Pacificum" adını vermiştir.

Okyanusun ortalama derinliği 4.000 metreyken Pasifik Okyanusu, dünyanın en derin noktası olan Mariana Çukuru'na sahiptir. Bu çukur, 11.000 metre derinliğindedir ve tamamen keşfedilemeyen nadir yerlerden biridir.

Pasifik Okyanusu sadece suyla değil, ateşle de tanımlanabilir çünkü okyanus havzasını çevreleyen "Ateş Çemberi", dünyadaki depremlerin ve volkanik patlamaların merkezidir. Uzak Doğu'dan Güney Amerika'ya kadar ulaşan bu hat, tektonik levhaların birbiriyle çarpışmasıyla yeryüzünün sürekli yeniden şekillendiği bir bölgedir.

Okyanustaki sıcak sularda dünyanın en zengin ekosistemleri bulunur. Avustralya yakınlarındaki Büyük Set Resifi uzaydan bile



görülebilen tek canlı yapıdır. Binlerce balık türü, deniz kaplumbağası ve balina türü göç yollarında Pasifik Okyanusu'nun sunduğu bu zenginlikten faydalanır.

Hava durumu ve iklimleri belirleyen rüzgârlar ve yağışların çoğunluğu Pasifik Okyanusu'nda bulunur. Dev akıntılar sayesinde ısınan sular, küresel iklimin dengede kalmasında büyük rol oynar.

Günümüzde Pasifik, insan kaynaklı kirliliğin merkezi hâline gelmiştir. Burada bulunan "Büyük Pasifik Çöp Yaması" adı verilen akıntıların da bir araya getirdiği en büyük plastik yığınıdır.

Pasifik Okyanusu ile ilgili bazı bilgiler: Yüzölçümü 165.250.000 kilometrekaredir (Dünyanın %32'sini kaplar.) Okyanusta birçok ada bulunmaktadır. Çoğu ıssız adadır. Dünya üzerinden bilinen deniz türlerinin yarısından fazlası burada yaşamaktadır.

TOMRİS UYAR

EYLÜL AYŞE ÖZCAN

Hukuk öğrenimi görmüş Celile Girgin ile Fuat Gedik'in kızı Tomris Uyar, 15 Mart 1941'de İstanbul'da doğmuştur. Çevirilerinde Tomris Tamer ve R. Tomris imzalarını kullanmıştır. Turgut Uyar'la evlendikten sonra R. Tomris Uyar ve Tomris Uyar imzasıyla eser yayımlamıştır. İlkokulu Yeni Kolejde, ortaokulu English High Schoolda, liseyi Arnavutköy Amerikan Kız Kolejinde okumuştur. 1963'te İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesine bağlı Gazetecilik Enstitüsünden mezun olmuştur. İlk evliliğini 1963'te Ülkü Tamer'le yapmıştır. Bu evlilikten Ekin adında bir kız çocuğu dünyaya getirmiş ancak kızını emzirirken boğazına süt kaçması sonucu kaybetmiş ve Ülkü Tamer'le evliliğine son vermiştir. 1967'de Turgut Uyar'la evlenmiş, bu evliliğinden Hayri Turgut adında bir oğlu olmuştur.

Yazın hayatına 1963'te Varlık'ta çeviriler yaparak giren Tomris Uyar'ın ilk çevirisi, 1962'de Varlık Yayınevi tarafından yayımlanan Rabindranath Tagore'un Şekerden Bebek adlı masalıdır. Çevirileri Dost, Papirüs, Yeni Dergi, Soyut, Yeni Edebiyat, Yeni Düşün gibi dergilerde yer almıştır. 1965'ten beri öyküler kaleme alan Tomris Uyar'ın 1968'de Papirüs'ün yazıhanesinin bulunduğu handa çıkan yangında John Dos Passos'un USA adlı romanından yüz sayfa kadar yaptığı çeviri ve ilk öykülerini derlediği "Suya Yazılı" adlı dosyası yanmıştır. Bu yangında kaybettiği dosyada yer alan öykülerden sadece Türk Dili'nin 1965 yılının Mart sayısında yayımlanan "Kristin" adlı öyküsü kurtulmuştur.

Tomris Uyar'ın öyküleri Türkiye Deferi Siyaset ve Edebiyat Dergisi, Yeni Dergi, Papirüs, Soyut adlı dergilerde yayımlanmıştır. On bir öykü kitabı dışında, dünya edebiyatından Türkçeye kazandırdığı çevirileri ve günlükleri



vardır. Çeşitli dergi ve gazetelerde yer alan eleştirileri, denemeleri ile edebiyat incelemeleri, polemikleri ve söyleşileri Handan İnci tarafından derlenmiş; Kitapla Direniş, Aşkın Yıpranma Payı adlarıyla toplu olarak yayımlanmıştır.

Tomris Uyar, yazın hayatı boyunca kurmaca türler arasında sadece öykü türünde eser vermiştir. Tek bir tür üzerine düşünen, üreten bir yazar olarak öykücülüğünün oluşumunda, gelişiminde yönlendirici kaynaklar arasında Türk ve dünya edebiyatından seçkin isimlerin etkisi vardır. Yabancı dil bilmelerine karşın önce Türkçeyi sonra Osmanlıca'yı doğru tanılarıyla okumasına özen gösteren ailesi sayesinde koyu bir Türkçe âşığı olduğunu belirtmiştir.

1950 kuşağı öykücülerinden olan Tomris Uyar'ın yazın hayatına çeviriyle başlaması, dünya edebiyatını çok iyi tanımasının yanı sıra Türkçenin derinliklerine inmeyi başarmasını sağlamıştır. Tomris Uyar'ın sıradan, günlük hayattan kesitler üzerine kurguladığı öykülerinde kişilerin fiziksel özelliklerinden çok gündelik hayatta karşılaştıkları sorunlar ve bu sorunlar karşısındaki tutumları, duyguları ve düşünceleri ön plandadır. Anton Çehov ve Sait Faik çizgisini izleyen durum/kesit öyküleri yazdığını söylemek mümkündür. Tomris Uyar, 4 Temmuz 2003'te vefat etmiş, Zincirlikuyu Mezarlığı'nda toprağa verilmiştir.

ZİHNİN SINIRSIZ YOLCULUĞU

FURKAN AKSU

Hayal kurmak insanın yaratıcılığını ve düşünce gücünü artırır. Gelecekle ilgili hayaller kurmak bireyi motive eder ona yön verir ve yaşamının şekillenmesine yardımcı olur. Hayal gücü sayesinde hikâye anlatımı gelişmiş ve birçok icat ve eğlence ürünü ortaya çıkmıştır. Kişi, hayal gücüyle oluşturduğu görüntüleri akıl gözü ile görür. Hayal gücü sayesinde pek çok sorunun üstesinden gelinebilir. Bu da moral ve motivasyon sağlar. Ayrıca bireyin zihninde canlandırmalar yaparak olayları ve yaşamını şekillendirmesine yardımcı olur. Hem deneyimlere anlam vermeye hem de bilgiyi kavramaya katkıda bulunur. Bu yönüyle hayal gücü, insanların dünyaya anlam verebilmesini sağlayan önemli bir yetenektir ve öğrenme sürecinde önemli bir rol oynar.

Hayal kurmanın temel gücü şu başlıklarla özetlenebilir:

Hedef belirleme ve başarı: Geleceğe dair kurulan hayaller, ulaşılmak istenen noktayı somutlaştırarak hedef belirlemeyi kolaylaştırır. Hayal kuran bireyler hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba gösterir.

Yaratıcılık ve problem çözme: Beynin farklı bölümlerini harekete geçirerek karmaşık sorunlara yeni yaklaşımlar ve yaratıcı çözümler üretilmesini sağlar.



Zihinsel sağlık ve stres yönetimi: Hayal kurmak; stresi ve kaygıyı azaltan, zihni dinlendiren bir süreçtir.

Beyin fonksiyonları: Bu süreç, zihinsel esnekliği artırır ve bellek gelişimine katkı sağlar.

Motivasyon ve öz güven: Çocuklarda ve yetişkinlerde potansiyeli fark etmeyi sağlar ve bireyin istediklerini başarabileceğine olan inancını güçlendirir.

Hayal kurmanın önemli etkileri şunlardır:

Duygusal bağlar: İnsanlarla kurulan ortak hayaller, yakın çevreyle daha güçlü bağlar kurulmasına yardımcı olur.

Öz farkındalık: Kişinin ne istediğini ve nelere değer verdiğini anlamasına rehberlik eder.

Daha mutlu bir yaşam: Olumlu hayaller kurulursa birey kendisini daha mutlu hisseder.

ÖĞRENME PSİKOLOJİSİ VE BAŞARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

MELİS SUDAGEZER

Başarı, yalnızca çok çalışmakla ilgili değildir. Nasıl öğrendiğimizi bilmekle de yakından ilişkilidir. Öğrenme psikolojisi, bireyin bilgiyi nasıl işlediğini ve kalıcı hâle getirdiğini inceleyen bir alandır. Bu nedenle bir öğrencinin başarısı, sadece ders çalıştığı süreyle sınırlı değildir. Öğrenme sürecini ne kadar doğru yönettiğiyle de belirlenir.

Her öğrencinin öğrenme biçimi farklıdır. Kimisi okuyarak, kimisi dinleyerek, kimisi ise yazarak daha iyi öğrenir. Bu noktada öğrencinin kendini tanıması büyük önem taşır. Kendi öğrenme stilini bilen bir öğrenci, ders çalışırken daha verimli olur ve zamanını daha etkili kullanır. Örneğin görsel hafızası güçlü olan bir öğrenci, konuları şema ve grafiklerle çalıştığında daha başarılı olabilir.

Motivasyon da öğrenme psikolojisinin önemli bir parçasıdır. Bir öğrencinin derse karşı ilgisi ve isteği arttıkça öğrenme süreci daha kolay ve kalıcı hâle gelir. Zorunluluk duygusuyla yapılan çalışmalar ise genellikle kısa süreli başarı sağlar. Bu yüzden öğrencilerin kendilerine küçük hedefler koymaları ve bu hedeflere ulaştıkça kendilerini ödüllendirmeleri



motivasyonu artırabilir.

Ayrıca stres ve kaygı düzeyi de başarıyı doğrudan etkiler. Aşırı kaygı, öğrencinin dikkatini dağıtarak öğrenmesini zorlaştırır. Ancak uygun düzeyde bir heyecan, öğrenciyi motive edebilir. Öğrenme psikolojisi, başarıya giden yolda önemli bir rehberdir. Kendi öğrenme sürecini tanıyıp motivasyonunu koruyan ve stresini yönetebilen öğrenciler, daha bilinçli ve kalıcı bir başarı elde eder. Unutulmamalıdır ki başarı, sadece çok çalışmak değildir; doğru şekilde öğrenmeyi bilmektir.

SAĞLIKLI YAŞAM

GÜLAY EYLÜL METERİS

Sağlıklı yaşam, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal açıdan daha iyi bir hayat sürmeleri için büyük önem taşımaktadır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte hareketsiz yaşam tarzı yaygınlaşmış olup bu durum da sağlıklı yaşamın önemini daha da artırmıştır. Dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve yeterli uyku gibi faktörler sağlıklı yaşamın temelini oluşturur. Her alışkanlıkta olduğu gibi sağlıklı yaşamın da hem olumlu yönleri hem de dikkat edilmesi gereken bazı olumsuz yönleri bulunmaktadır.

Sağlıklı yaşamın en önemli yararlarından biri de vücudun bağışıklık sistemini güçlendirmesidir. Dengeli beslenen ve düzenli spor yapan bireyler hastalıklara karşı daha dirençli olur. Bu yaşam tarzı, kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere birçok kronik hastalığın önlenmesine yardımcı olur. Bunun yanında sağlıklı yaşam, bireyin enerjik olmasını sağlar ve günlük aktiviteleri daha verimli bir şekilde gerçekleştirmesine katkıda bulunur.

Sağlıklı yaşam yalnızca fiziksel değil, zihinsel açıdan da önemli faydalar sağlar. Düzenli egzersiz yapmak, stres ve kaygıyı azaltarak kişinin kendini daha mutlu ve huzurlu hissetmesine yardımcı olur. Aynı zamanda düzenli uyku alışkanlığı, dikkat ve odaklanma becerilerini geliştirir. Bu durum özellikle öğrenciler için akademik başarıyı artıran önemli bir etkidir.

Sağlıklı yaşamın bilinçsiz veya aşırı şekilde uygulanması bazı olumsuz sonuçlara yol açabilir. Örneğin aşırı egzersiz yapmak



kas ve eklem sakatlanmalarına neden olabilir. Bu durum hem fiziksel sağlığı olumsuz etkiler hem de uzun vadede spor yapmayı zorlaştırır. Çok katı diyetler uygulanarak, vücudun ihtiyaç duyduğu besinleri yeterince alamamasına neden olur. Bu da halsizlik, yorgunluk ve gelişim sorunları gibi problemlere yol açabilir.

Sağlıklı yaşam konusunda aşırı takıntılı olmak da psikolojik sorunlara neden olabilir. Sürekli kalori hesaplayıp katı kurallar koymak ve sosyal hayattan uzaklaşmak bireyin yaşam kalitesini düşürebilir. Bu nedenle sağlıklı yaşamın en önemli noktası dengeyi korumaktır.

Sonuç olarak sağlıklı yaşam bireyin yaşam kalitesini artırır, hastalıklardan korunmasını sağlar ve daha mutlu bir hayat sürmesine yardımcı olur. Bu yaşam tarzı uygulanırken aşırıya kaçılmamalı ve bilinçli hareket edilmelidir. Dengeli ve sürdürülebilir bir sağlıklı yaşam anlayışı kazanılmalıdır.

RÜYALAR VE BİLİNÇALTININ SIRLARI

MİLDA SAYIN

Günlük sohbetlerde anlatıp geçtiğimiz rüyalarımız aslında beyin fonksiyonları ve akıl sağlığını korumakta büyük rol oynar. Günlük hayattaki düşüncelerimiz, anılarımız, korkularımız, isteklerimiz ve hatta dikkat etmediğimiz veya önemsemediğimiz şeylerin beynimizde kaydedildiği yer bilinçaltıdır. Müzik, kokular ve anılar bilinçaltını tetikler. Çocukluk deneyimleri ise temelini oluşturur.

Rüyalar bu bilinçaltı kayıtlarının gece gösterimi gibidir. Özellikle REM uykusunda (derin rüya evresi) daha canlı olur ve duygular rüyanın içeriğini önemli derecede etkiler. Bazen rüyalar doğrudan mesajlar vermez. Onun yerine sembollerle konuşur. Örnek verecek olursak rüyalarımızda kovalandığımızı görüyorsak kaçtığımız bir sorun ya da yüzleşmek istemediğimiz bir şey olduğunu bize işaret eder. O zaman biraz da rüyalar hakkındaki ilginç bilgilerden bahsetmek isterim:

- Rüyalarımızda gördüğümüz herkes gerçek insanlardır. Beyin sıfırdan yüz oluşturamaz.
- Rüyalar sandığımızdan daha kısadır. Saatler sürüyormuş gibi hissettiğiniz rüyalar sadece birkaç dakika sürer.
- Bazı insanlar yaşadıkları dönemden dolayı siyah-beyaz rüya görür.
- Tekrarlayan rüyalar genellikle çözülmemiş bir stres ya da düşünce yüzündendir.



- Aslında kabuslar çok sık tekrarlanmadığı sürece faydalıdır çünkü beyin olası kötü senaryoları prova edip bastırılmış duyguların boşaltılmasını sağlar.
- Eğer bir rüyanın ortasında uyanılırsa rüyayı hatırlama olasılığı artar.
- Rüyalarla ilgili asıl ilginç olan şey ise Bilinçli-Kontrollü Rüya (Lucid Dreaming). Bu durumun tanımı kısaca rüyada olduğunu fark edip rüyayı kontrol etmeye ve yönetmeye başlamaktır. Her şey çok gerçekçi ama tuhaf olur. Farkındalığı daha yüksek olan ve daha sık meditasyon yapan insanlar daha sık kontrollü rüya görür. Bazı araştırmacılara göre kontrollü rüyalar kaygıyı azaltıyor, motor becerileri geliştirip yaratıcılığı besliyor.

Sonuç olarak rüyalarımız her ne kadar bilinçaltımızın sahnesi olsa da bazı yöntemlerle rüyalarımızı yani bilinçaltımızı kontrol edebilir ve yönlendirebiliriz.

MINİMALİZM VE GENÇLİK YAŞAMI

NEVA KAPTANBAŞI

Günümüzde gençler, hızlı tüketimin ve sürekli değişen trendlerin içinde yaşamaktadır. Her gün yeni bir ürün, yeni bir akım ve yeni bir ihtiyaç ortaya çıkarken bu durum gençlerin hayatını da doğrudan etkilemektedir. Tam da bu noktada minimalizm, sade ve ihtiyaç odaklı bir yaşam anlayışı olarak karşımıza çıkar ve biz gençler için farklı bir bakış açısı sunar. Minimalizm, sadece az eşyaya sahip olmak anlamına gelmez. Gereksiz olanı hayatımızdan çıkarıp gerçekten önemli olana yönelmeyi ifade eder. Bir lise öğrencisi olarak düşündüğümüzde bu durum, sadece ders materyallerinde sınırlı değildir. Günlük yaşamda da kendini gösterebilir. Sürekli yeni eşyalar almak yerine elimizde olanı verimli kullanmak da hem ekonomik hem bilinçli bir davranıştır. Gençlik döneminde bireyler, çevrelerinden ve sosyal medyadan oldukça fazla etkilenir. Sürekli daha fazlasına sahip olma isteği, zamanla bir baskı hâline gelebilir. Oysa minimalizm, bu baskıyı azaltarak bireyin kendine odaklanmasını sağlar.



Daha az eşya, daha az karmaşa ve daha fazla odak demektir. Bu da ders çalışırken dikkatin daha az dağılmasına yardımcı olabilir. Minimalizm, zaman yönetimi açısından da faydalıdır. Gereksiz uğraşlardan uzak duran bir öğrenci, zamanını daha verimli kullanabilir. Bu sayede hem derslerine hem de kendine daha fazla vakit ayırabilir. Kitap okumak, spor yapmak ya da yeni bir hobi edinmek için alan oluşturmak da gençlerin kişisel gelişimine katkı sağlar.

Sonuç olarak minimalizm, gençler için sadece bir yaşam tarzı olarak görülmemelidir. Aynı zamanda bir farkındalık sürecidir. Daha bilinçli seçimler yapan, sahip olduklarının değerini bilen ve hayatını sadeleştiren bireyler, hem akademik hem de kişisel anlamda daha dengeli bir yaşam sürebilir. Unutulmamalıdır ki bazen az, aslında çoktur.

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

YAHYA ÇINAR KIYUNAT

Sosyal medya, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Özellikle gençler için iletişim kurmanın, eğlenmenin ve bilgiye ulaşmanın en hızlı yollarından biri sosyal medyadır. Ancak bu durum, zamanla bir bağımlılığa dönüşebilmektedir. Bir lise öğrencisi olarak sosyal medyanın hayatımız üzerindeki etkilerini daha bilinçli değerlendirmemiz gerektiğini düşünüyorum.

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin gereğinden fazla zamanını bu platformlarda geçirmesi ve günlük sorumluluklarını ihmal etmesiyle ortaya çıkar. Ders çalışmak yerine saatlerce telefonda vakit geçirince uyku düzeninin bozulması ve gerçek hayattaki ilişkilerin zayıflaması bu durumun en belirgin sonuçları arasındadır. Bu da öğrencilerin hem akademik hem de sosyal hayatını olumsuz etkileyebilir.

Ayrıca sosyal medyada sürekli başkalarının hayatını görüp zamanla bireyde yetersizlik duygusu oluşturabiliriz. İnsanlar genellikle hayatlarının en iyi anlarını paylaşır. Bu da diğer kişilerin kendi hayatlarını daha sıradan görmesine neden olabilir. Oysa her bireyin yaşamı kendine özgüdür ve dışarıdan görüldüğü gibi mükemmel değildir.

Sosyal medya bağımlılığının bir diğer etkisi de zaman yönetimini zorlaştırmasıdır. Farkında olmadan geçen saatler, yapılması gereken



işlerin ertelenmesine yol açar. Bu durum, özellikle sınav dönemlerinde öğrenciler için büyük bir sorun hâline gelir. Bu nedenle sosyal medya kullanımını sınırlandırmak ve belirli zaman dilimlerine yaymak oldukça önemlidir.

Elbette, sosyal medya tamamen zararlı değildir. Doğru kullanıldığında bilgi edinme, kendini geliştirme ve iletişim kurma açısından fayda sağlayabilir. Bu araçları bilinçli ve kontrollü bir şekilde kullanmak son derece önemlidir.

Sonuç olarak sosyal medya bağımlılığı, günümüz gençlerinin karşılaştığı önemli sorunlardan biridir. Bu durumun önüne geçmek için bireylerin kendilerini kontrol etmeleri ve zamanlarını daha verimli kullanmaları gerekir. Unutulmamalıdır ki gerçek hayat, ekranın dışında da devam etmektedir.

FREDDIE MERCURY: SAHNENİN EFSANEVİ SESİ

YASEMİN SANNAV

Müzik tarihine damga vuran isimlerden biri olan Freddie Mercury, yalnızca güçlü sesiyle değil; sahne enerjisi ve özgün tarzıyla da unutulmaz bir sanatçı olarak hafızalara kazınmıştır. Gerçek adı Farrokh Bulsara olan sanatçı, 5 Eylül 1946'da Zanzibar'da doğmuş olup daha sonra İngiltere'ye yerleşerek müzik kariyerine burada yön vermiştir.

Freddie Mercury, dünyaca ünlü Queen grubunun solisti olarak ün kazanmıştır. Grup ile birlikte çıkardığı şarkılar, rock müziğin sınırlarını zorlamış ve farklı müzik türlerini bir araya getiren yenilikçi bir anlayış ortaya koymuştur. Özellikle "Bohemian Rhapsody", müzik tarihinde bir dönüm noktası olarak kabul edilir.



Sanatçının en dikkat çekici özelliklerinden biri de sahne performansındaki benzersiz enerjisidir. Seyirciyle kurduğu güçlü bağ, konserlerini adeta birer gösteriye dönüştürmüştür. 1985 yılında gerçekleşen Live Aid konserindeki performansı, müzik tarihinin en etkileyici canlı performanslarından biri olarak gösterilmektedir.

Freddie Mercury yalnızca bir şarkıcı değildir. Başarılı bir söz yazarı ve bestecidir. Yazdığı birçok eser, duygusal derinliği ve güçlü anlatımıyla dinleyiciler üzerinde kalıcı bir etki bırakmıştır.

Ne yazık ki sanatçı, 24 Kasım 1991'de hayatını kaybetmiştir. Ancak bıraktığı eserler ve etkileyici sanat anlayışı, onu ölümsüz kılmıştır. Günümüzde hâlâ milyonlarca insan tarafından dinlenen Freddie Mercury, müzik dünyasının en ikonik figürlerinden biri olarak anılmaktadır.

FAİR PLAY VE TARİHÇESİ

BERKE BURAK KARADAVUT

Fair Play, Türkçe adıyla "Adil Oyun" sporda ve yaşamda kurallara uymanın ötesine geçerek rakibe saygı, dürüstlük, eşit şans ve centilmenlik gibi etik değerleri kapsayan üstün bir insan davranışdır. Şiddetten kaçınmayı, doping kullanmamayı, hile yapmamayı, rakibi oyunun bir parçası olarak görmeyi ve kazanmayı değil; doğru oynamayı hedefler. Fair Play'in tarihi çok eski zamanlara, Antik Yunan'a kadar dayanır. Modern anlamda ise ilk kez 19. yüzyılda İngiltere'de spor kültürünün gelişmesiyle daha yaygın hâle gelmiştir. Okullarda ve spor kulüplerinde spor ahlakı ve temeli öğretilmeye başlanmıştır. Daha sonra bu anlayış tüm dünyaya yayılmıştır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi ve birçok spor kuruluşu Fair Play'i sporun en temel ilkelerinden biri olarak kabul etmektedir. Günümüzde futbol, basketbol, voleybol ve birçok sporda bu anlayış çok önemli bir yere sahiptir. Fair Play, sporda dostluğu, saygıyı güçlendirmek ve dürüstlüğü pekiştirip saygıyı artırmanın yanında oyunu kurala göre oynamayı ve oyuna odaklanmayı savunarak



hem oynayan için oyun kalitesini hem de izleyen için seyir kalitesini artırmayı amaçlar. Böylece oyun her iki taraf içinde daha kaliteli hale gelir ve hem oynayanlar hem izleyenler bundan keyif ve zevk alır. Kısacası Fair Play, sporun en güzel yönlerinden biridir. Önemli olan sadece kazanmak değil, doğru şekilde oynamak ve oyunun sonucu kabul edip olgun bir şekilde davranabilmektir. Tabii ki bazen sınırlar gerilip bazı küçük tartışmalar olabilir. Lakin unutmamalıyız ki bu küçük tartışmalar ve rekabetler de bizi sporun içine çeken taraftır.

SANATIN TOPLUMSAL BELLEK ÜZERİNE ETKİSİ

ZEYNEP AYAN



Toplumlar, geçmişte yaşadıkları olayları unutmadıkları sürece kimliklerini koruyabilir. Bu noktada sanat, toplumsal belleğin en güçlü taşıyıcılarından biri olarak karşımıza çıkar. Bir lise öğrencisi olarak düşündüğümde sanatın sadece estetik bir alan olmadığını aynı zamanda geçmişte bugüne taşıyan önemli bir araç olduğunu fark ediyorum.

Sanat; resim, müzik, edebiyat ve sinema gibi farklı alanlarda kendini gösterir. Bu alanlarda ortaya konan eserler, bir toplumun yaşadığı acıları, sevinçleri ve dönüm noktalarını yansıtır. Örneğin bir şiir, sadece kelimelerden oluşmaz; aynı zamanda yazıldığı dönemin duygusunu da içinde barındırır. Bu sayede geçmişte yaşanan olaylar da gelecek nesillere aktarılmış olur.

Toplumsal bellek, bireylerin ortak hatıralarından oluşur. Ancak zamanla bazı olaylar unutulabilir ya da önemini kaybedebilir. İşte bu noktada sanat devreye girer. Bir film, bir roman ya da bir tablo unutulmaya yüz

tutmuş olayları yeniden hatırlatabilir. Sanat, empati kurmamıza da yardımcı olur. Daha önce yaşamadığımız olayları, bir sanat eseri aracılığıyla hissedebiliriz. Bu da bizi daha duyarlı bireyler hâline getirir. Bir savaşın anlatıldığı bir film ya da bir göç hikâyesini konu alan bir roman, o dönemi anlamamıza katkı sağlar.

Günümüzde hızlı yaşam temposu ve teknolojinin etkisiyle birçok şey çabuk tüketilmektedir. Sanat, bu hızlı tüketim anlayışına karşı kalıcı bir iz bırakır. Bir şarkı, bir resim ya da bir kitap, yıllar geçse de anlamını koruyabilir. Bu da toplumsal belleğin canlı kalmasına yardımcı olur.

Sonuç olarak sanat, toplumların geçmişini unutmamasını sağlayan önemli bir köprüdür. Geçmişten ders almak ve geleceği daha bilinçli inşa etmek için sanatın gücünden yararlanmak gerekir. Çünkü sanat, sadece bugünü değil; geçmişini ve geleceği de birbirine bağlayan güçlü bir hafızadır.

OSMAN HAMDİ BEY: SANATLA DEĞİŞEN BİR ZİHNİYET

YİĞİT MEHMET EKMEN

Osmanlı Devleti'nin son döneminde yalnızca bir sanatçı değil; aynı zamanda bir düşünce insanı olarak öne çıkan Osman Hamdi Bey, Türk sanat ve kültür hayatına yön veren en önemli isimlerden biridir. Ressam, arkeolog ve müzeci kimliklerini bir arada taşıyan bu çok yönlü aydın, yaşadığı dönemin ötesine geçen bir vizyon ortaya koymuştur.



1842 yılında İstanbul'da doğan Osman Hamdi Bey, eğitim hayatının bir bölümünü Paris'te sürdürmüştü ve burada Batı sanatını yakından tanıma fırsatı bulmuştur. Bu birikimini ülkesine döndüğünde özgün bir yorumla harmanlayan sanatçı, eserlerinde Doğu ile Batı'yı estetik bir denge içinde buluşturmuştur. Onun en bilinen eseri olan "Kaplumbağa Terbiyecisi" yalnızca bir tablo değildir. Dönemin toplumsal yapısına yönelik güçlü bir eleştiridir.

Sanatçının katkıları yalnızca resimle sınırlı değildir. Osman Hamdi Bey, Osmanlı'da müzeciliğin gelişmesine öncülük etmiş, bugün İstanbul Arkeoloji Müzeleri olarak bilinen kurumun temellerini atmıştır. Ayrıca Türkiye'nin ilk güzel sanatlar okulu olan Sanayi-i Nefise Mektebi'ni kurarak

sanat eğitiminin kurumsallaşmasını sağlamıştır. Bu yönüyle yalnızca eser üreten değil, aynı zamanda sanatın geleceğini inşa eden bir isimdir.

Osman Hamdi Bey'in en önemli özelliklerinden biri, kültürel mirasa verdiği değerdir. Arkeolojik eserlerin yurt dışına kaçırılmasını önlemek amacıyla yürüttüğü çalışmalar, onun millî bilinç konusundaki hassasiyetini açıkça ortaya koyar. Bu çabaları sayesinde pek çok tarihî eser korunmuş ve gelecek nesillere aktarılmıştır.

Bugün Osman Hamdi Bey'i yalnızca bir ressam olarak anmak eksik kalır. O, sanatla düşünmeyi öğreten, kültüre sahip çıkmaktan önemini gösteren ve bir toplumun estetik anlayışını dönüştüren öncü bir isimdir.

GÖZYAŞLARI

ADAL ZEYNEP SABANER

Gözyaşı, doğal bir mercektir. Doğanın lütfu olan bu merceğin görevi insanın gözlerinin kurumasını önlemektir. Yüreğimizdeki yangını söndürmek istercesine göz pınarlarından süzülürken doğrudan kalbimizin üstüne iner. Belki de bundandır dünya edebiyatında bu kadar yer alması. Çünkü gözyaşı duyguların en yalın hâlidir. Çocuğunu kaybetmiş bir anneden tutun da kepini havaya atan yeni mezun öğrenciyeye kadar herkes gözyaşı döker. Duygular çok farklı olsa da yansımaları aynıdır: gözyaşı.



Bazen o kadar çok gözyaşı dökülür ki solmuş bir çiçeğe can verir o gözyaşları. Birinin canından can giderken bir başkasına umut olurlar. Bazen bir kitap dolusu kelimeyle anlatılmayana anlattığından çok değerlidir gözyaşları.

Ayrılmalar da gözyaşıdır, kavuşmalar da. Bir otagarda, havaalanında, en kötü bir tren garında... Vedalarla sınıyan kalbin tutunacağı bir dal; kavuşmalarla süslenen, sarılmalarla bezenen, taçtaki incidir gözyaşı.

SİNAN ENİN

ERALP ARABACI

Bugün sizlere Türk futbolunun tanınmış isimlerinden biri olan Sinan Engin'den bahsedeceğim. 1964 yılında doğan Sinan Engin, futbol kariyerine genç yaşlarda başlamış ve özellikle Beşiktaş formasıyla önemli başarılar elde etmiştir. Orta saha oyuncusu olarak sahada mücadeleci yapısıyla dikkat çekmiş, takımının kazandığı şampiyonluklarda pay sahibi olmuştur.

Futbolculuk kariyerini tamamladıktan sonra spordan kopmamış, Beşiktaş'ta yöneticilik yaparak kulübe farklı bir rolde katkı sağlamıştır. Daha sonra spor yorumculuğuna başlayan Sinan Engin, televizyon programlarında yaptığı yorumlarla geniş kitleler tarafından tanınmıştır.

Kendine özgü üslubu, açık sözlülüğü ve enerjik anlatımı sayesinde dikkat çeken bir yorumcu hâline gelmiştir.



Sonuç olarak Sinan Engin hem futbolcu hem yönetici hem de yorumcu olarak Türk futboluna farklı alanlarda katkı sağlamış ve spor dünyasında önemli bir yer edinmiştir.

BAYRAMLARIN VAZGEÇİLMEZİ:

BAKLAVA

İLKİM YALÇIN

Bayramlar Türk kültüründe önemli bir yere sahiptir. Böyle özel günlerde yardımseverlik ve misafirperverlik gibi değerler ön plana çıkar. Bayram denilince akla gelen başka bir şey de ziyaretlerde yenilen baklavadır. Hazır Kurban Bayramı da yaklaşırken baklava hakkında bilgi sahibi olmaya ne dersiniz?



Baklava, incecik açılmış hamur katmanlarının arasına fıstık veya ceviz konularak hazırlanan ve üzerine şerbet dökülen geleneksel bir tatlıdır. Baklavanın tarihi oldukça eski zamanlara dayanır. Bazı araştırmalara göre kökeni Orta Asya'daki eski Türk topluluklarına kadar uzanır. Baklava özellikle Osmanlı İmparatorluğu Dönemi'nde büyük bir gelişim göstermiştir. Bu dönemde baklava saray sofralarının en önemli tatlılarından biri olmuştur.

Osmanlı Dönemi'nde baklava ile ilgili çok ilginç bir gelenek de vardır. Ramazan ayının 15'inde düzenlenen "Baklava Alayı" adlı bir törende, padişah yeniçeri askerlerine tepsiyle baklava gönderirdi. Bu tepsi Topkapı Sarayı mutfağında hazırlanır ve büyük bir törenle askerlere dağıtılırdı. Bu gelenek baklavanın Osmanlı kültüründe ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Günümüzde baklava denildiğinde akla gelen en önemli şehirlerden biri Gaziantep'tir. Gaziantep baklavası özellikle kullanılan kaliteli Antep fıstığı ve çok ince açılan hamuru sayesinde dünyaca ünlüdür. Hatta Gaziantep baklavası Avrupa Birliği tarafından tescillenmiş bir üründür.

Şimdi gelin baklavanın nasıl yapıldığını öğrenelim. Baklava yapımında temel olarak un, yumurta, su ve tuz kullanılarak bir hamur hazırlanır. Hamur iyice yoğrulduktan sonra küçük parçalara ayrılır. Bu parçalara beze adı verilir. Daha sonra bu bezeler oklava yardımıyla çok ince olacak şekilde açılır. Gerçek baklavada hamurun neredeyse kağıt kadar ince olması gerekir.

Açılan hamurlar tepsiye tek tek yerleştirilir ve her katın arasına eritilmiş tereyağı sürülür. Yaklaşık 30-40 kat hamur kullanıldıktan sonra araya bol miktarda çekilmiş fıstık veya ceviz serpilir. Daha sonra tekrar hamur katları yerleştirilir. Baklava tepsiye tamamen yerleştirildikten sonra baklava dilim şeklinde kesilir ve üzerine tereyağı dökülür. Ardından fırında altın rengi olana kadar pişirilir.

Baklava fırından çıktıktan sonra en önemli aşamalardan biri olan şerbet eklenir. Şerbet genellikle şeker, su ve birkaç damla limon suyu ile hazırlanır. Sıcak baklavanın üzerine sıcak şerbet dökülür ve baklava bu şerbeti çekmesi için bir süre dinlendirilir. Bu sayede baklava hem yumuşak hem de lezzetli bir hale gelir ve bayram sofralarındaki yerini alır. Sonuç olarak kiminin fıstıklı, kiminin cevizli sevdiği baklava; Türk mutfağının dünyaya tanıttığı en önemli tatlılardan biridir.

PSIKOLOJİDE BAĞLANMA ÇEŞİTLERİ

AYŞE ADA AKÇİÇEK



Bağlanma, bireyin diğer insanlarla kurduğu duygusal ilişkilerin temelini oluşturan önemli bir psikolojik kavramdır. Bu kavram, özellikle bebeklik ve çocukluk döneminde, çocuğun bakım veren kişiyle kurduğu ilişkiye dayanır. Bu ilk ilişkiler; bireyin ilerleyen yaşlarda kuracağı arkadaşlık, aile ve romantik ilişkileri doğrudan etkiler.

Bağlanma kuramına göre bireyler üç temel bağlanma stili geliştirir: güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler; çocukluk döneminde ihtiyaçlarının karşılandığı, sevgi ve ilgi gördüğü bir ortamda büyürler. Bu nedenle ilerleyen yaşlarda ilişkilerinde kendilerini rahat hissederler. Karşılarındaki kişiye güven duyarlar ve duygularını açık bir şekilde ifade edebilirler. Bu bireyler, sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurma konusunda daha başarılıdır.

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ise çocukluk döneminde tutarsız bir ilgiyle karşılaşmış olabilirler. Bazen ilgi görmüş, bazen ihmal edilmiş olabilirler. Bu durum, bireyde sürekli bir belirsizlik duygusu yaratır. Bu nedenle bu kişiler, ilişkilerinde terk edilme korkusu yaşar.

Karşılarındaki kişinin sevgisinden emin olmak ister ve zaman zaman aşırı bağımlı davranışlar sergileyebilir.

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise genellikle duygusal olarak mesafeli bir ortamda büyümüşlerdir. Bu nedenle başkalarına güvenmekte zorlanırlar ve yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Duygularını ifade etmekte zorlanabilir ve bağımsız kalmayı tercih edebilirler. Bu kişiler için yakınlık, rahatsız edici bir durum olarak algılanabilir.

Bağlanma stilleri yalnızca romantik ilişkileri değil, bireyin kendine bakışını ve sosyal hayatını da etkiler. Örneğin güvenli bağlanan bireyler kendilerine daha fazla güvenirken kaygılı veya kaçınan bağlanan bireylerde öz güven sorunları görülebilir.

Ancak önemli bir nokta şudur ki bağlanma stilleri tamamen sabit değildir. Bireyler, zamanla kendilerini tanıyarak, deneyim kazanarak ve gerektiğinde destek alarak bu davranışlarını değiştirebilirler.

Sonuç olarak bağlanma çeşitleri, insanların ilişkilerde neden farklı davrandığını anlamamıza yardımcı olan önemli bir kavramdır. Bu kavram sayesinde hem kendimizi hem de çevremizdeki insanları daha iyi anlayabiliriz.

YAPAY ZEKÂ İNSANIN YERİNİ ALABİLİR Mİ?

MUHAMMED YAĞIZ UYUMUR

Yüzyılın en büyük muammalarından biri bu sorudur. Hatta en büyük muamması diyebilirim. Öyle bir konudur ki kendisi hakkında satır satır denemeler yazdırmış, saatlerce konferanslar verdirmiş, cümle cümle hararetle tartışmalara sebep olmuştur bu konu. Nitekim iyisiyle kötüsüyle herkesin bir bildiği vardır bu konuyla ilgili.



En cahilinden en entelektüeline kadar herkes, bu konuda iki üç kelime edebilecek bilgiye sahiptir. Bana kalırsa yapay zekâ insanlık için önemli bir araçtır. Ve sadece araç olarak kalacaktır. Yapay zekâ insanlık tarafından yaratılmıştır ve hiçbir canlı yaratıcısının yerini alamaz. Yeni icatlar yapamaz, yeni bir resim çizemez, bir probleme yeni bir çözüm bulamaz. İnsanlar tarafından öğretilenleri uygular. Çünkü yapay zekâ insanların öğrettiği kadarıyla var olur. Örneğin insanlığın varoluşunu beri oluşan bilgilerinin tecrübelerini satranç tahtası olduğunu ve yapay zekânın satranç tahtasındaki piyon olduğunu varsayarsak piyon tahtanın içinde ilerleyebilir. Hatta istediği herhangi bir taş dönüşüp tahtanın her karesine gidebilir fakat hiçbir zaman tahtanın dışına yani bilinmeze adımını atamaz. Belki o satranç tahtasında insanlıktan daha kabiliyetli ve daha hızlı olabilir fakat yeniye, bilinmeze adımını atamaz. Belki insanlığın elinden bazı özelliklerini alabilir fakat hiçbir zaman bir insanın yerine geçemez. Yapay zekâ düşünmez, ezbercidir. Fakat insan düşündükçe vardır, var oldukça düşünür.

KÜÇÜK BİR İYİLİĞİN BÜYÜK ETKİSİ

ÖYKÜ SİLA ŞAN

Bazen günlük hayatımızda yaptığımız davranışları sıradan ve küçük iyilikler olarak görüp önemsizlemiş gibi düşünebiliriz. Yoldan geçen birine gülümsemek, kapıyı tutmak, çalışanlara günaydın ve iyi akşamlar demek... Bu "basit" davranışları siz: "Alt tarafı bir tebessüm ne değiştirecek ki?" diye düşünebilirsiniz. Nitekim bu düşüncede haklısınız. Ne de olsa nezaketen yaptığınız bu küçük iyilik size bir yarar sağlamadı ama size göre küçük olan davranış başkasının hayatında büyük bir fark yaratabilir.

Örneğin çok kötü bir gün geçiren birine bunu bilmemenize rağmen ettiğiniz küçük bir iltifat, onun gününü tamamen değiştirebilir. Ya da yardıma ihtiyacı olan birine uzattığınız bir el, ona umut olabilir. Çünkü iyilik yapmak buluşmaktır. Siz birine iyilik yaptığınızda o kişinin de içinde iyilik yapma isteği oluşturursunuz, ona pozitifliğini aktarmış olursunuz. Böylece bu küçük davranışlar büyüyerek birçok insana ulaşır.

Sonuç olarak hiçbir iyiliği küçümsememeliyiz. Bize göre küçük olan bir iyilik, bir başkasının perspektifinden önemli olabilir.



İNİSİYATİF ALMAK

ÖZCAN ONUR DOKSATLI

İnisiyatif almak, bir durumda başkası söylemeden, sorumluluk üstlenerek özgür iradeyle, bağımsızca karar verip harekete geçme becerisidir. Sorunları önceden fark edip çözüm üretmek, fırsatları değerlendirmek ve işleri liderlik rolüyle başlatmak anlamına gelir. Bu tabirin eş anlamlı ya da ilişkili kavramları şunlardır: Karar verme yetkisi, öncülük etmek, sorumluluk üstlenmek, girişimde bulunmak, proaktif olmak ve fark yaratmaktır.

İnisiyatif almak neden önemlidir? Çünkü bu davranış bizi diğer insanlardan ayırır. İnisiyatif alan kişiler genellikle daha başarılı olur, çevresindeki insanların güvenini kazanır ve sorunları daha hızlı çözebilir. Aynı zamanda öz güvenin gelişmesine de katkı sağlar. İnisiyatif alan kişilerin bazı özellikleri vardır. Bu kişiler sorumluluk sahibidir, karar vermekten çekinmez, cesurdur, risk alır ve çözüm odaklı düşündür. Ayrıca beklemek yerine harekete geçmeyi tercih ederler. Kalıpların dışına çıkarak azimle çalışır. Sürekli öğrenmeye ve gelişmeye açıktır.

Günlük hayatımızda da inisiyatif almaya birçok örnek verebiliriz. Örneğin sınıfta öğretmen gelmeden önce tahtayı hazırlamak, grup çalışmalarında görev dağılımını yapmak ya da evde bir işi hatırlatılmadan yapmak inisiyatif almaya örnektir.

Okul hayatında inisiyatif almak da oldukça önemlidir. Proje ve ödevlerde aktif rol almak, kulüp çalışmalarına katılmak ve arkadaşlara yardımcı olmak hem başarıyı artırır hem de kişisel gelişime katkı sağlar.



İnisiyatif almanın birçok faydası vardır: Liderlik becerilerini geliştirir, insanın kendine olan güvenini artırır ve problem çözme yeteneğini güçlendirir. Aynı zamanda bu davranış, çevremizdeki insanlar tarafından takdir edilmemizi sağlar. Ancak inisiyatif alırken dikkatli olmak gerekir. Aldığımız sorumluluğun farkında olmalı, doğru karar vermeye çalışmalı ve başkalarının haklarına saygı göstermeliyiz. Ayrıca olası riskleri de göz önünde bulundurmalıyız.

Bazı insanlar inisiyatif almaktan kaçınabilir. Bunun en büyük nedenleri hata yapma korkusu, öz güven eksikliği ve sorumluluk almaktan çekinmektir. Ancak bu korkuların üzerine gidildiğinde zamanla aşılabılır.

İnisiyatif alma becerisi geliştirilebilir. Bunun için küçük sorumluluklar alarak başlanabilir, yapılan hatalardan ders çıkarılabilir ve kendimize güvenmeye çalışabiliriz. Sonuç olarak inisiyatif almak başarıya giden yolda çok önemli bir adımdır. Herkes bu beceriyi geliştirebilir ve küçük adımlarla büyük farklar yaratabilir.

SÖZSÜZ İLETİŞİM

ZEYNEP DORA YENİCİ

Günlük hayatımızda iletişim kurarken çoğu zaman kelimelere odaklanırsınız. Oysa iletişim sadece konuşmaktan ibaret değildir. İnsanlar, farkında olmasalar bile sürekli olarak sözsüz iletişim kurarlar. Jestlerimiz, mimiklerimiz, duruşumuz hatta göz temasımız bile karşımızdaki kişiye birçok mesaj verir.

Sözsüz iletişim bazen kelimelerden daha etkili olabilir. Örneğin bir insan iyiyim dese bile yüz ifadesi üzgünse aslında iyi olmadığını anlayabiliriz. Bu durum, sözsüz iletişimin ne kadar güçlü olduğunu gösterir. Özellikle duyguların ifade edilmesinde beden dili büyük bir rol oynar. Ayrıca sözsüz iletişim, insanlar arasındaki güveni de etkiler. Göz teması kurmak, dik bir duruş sergilemek ve doğal hareketler yapmak, karşımızdaki kişiye güven verir. Bunun tam tersi durumlarda ise iletişim zayıflayabilir. Bu yüzden sadece ne söylediğimiz değil, nasıl davrandığımız da çok önemlidir.



Sonuç olarak sözsüz iletişim, hayatımızın her anında yer alan ve iletişimi tamamlayan önemli bir unsurdur. İnsanları daha iyi anlayabilmek ve kendimizi doğru ifade edebilmek için beden dilimizi doğru kullanmayı öğrenmemiz gerekir.

DUCATİ

AYAZ AMAŞ

Marka: Ducati
Model: Panigale V4
İlk çıkış yılı: 2018
Motor tipi: 1103 cc V4 (MotoGP teknolojisinden geliyor)
Beygir gücü: Yaklaşık 214 hp
0-100 km/s: Yaklaşık 3 saniye
Maksimum hız: ~300 km/s
Fiyat: Ülkeye göre değişir ama ortalama 25.000 – 40.000 dolar arası
SS mi? Evet, bu motor bir SuperSport (SS) motosiklettir.
Kim geliştirdi? Ducati mühendisleri (İtalya, Bologna merkezli)
Ducati Panigale V4, İtalyan motosiklet markası Ducati tarafından üretilen yüksek performanslı bir spor motosiklettir. İlk olarak 2018 yılında tanıtılmıştır ve kısa sürede dünyanın en güçlü motosikletlerinden biri haline gelmiştir. Bu motosiklet 1103 cc hacminde V4 motora sahiptir. Bu motor, MotoGP yarış teknolojilerinden esinlenmiştir. Yaklaşık 214 beygir gücü üretir ve bu da onu oldukça hızlı yapar. O'dan 100 kilometre hıza yaklaşık 3 saniyede ulaşabilir. Maksimum hızı ise yaklaşık 300 kilometre civarındadır. Panigale V4, SuperSport yani SS



kategorisine giren bir motosiklettir. Hem yarış pistlerinde hem de yüksek performanslı sürüşlerde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Aerodinamik yapısı ve agresif tasarımı sayesinde hem hız hem de kontrol sağlar. Fiyatı ülkeye ve modeline göre değişmekle birlikte genellikle 25.000 ile 40.000 dolar arasındadır. Sonuç olarak Ducati Panigale V4 hız, güç ve ileri teknolojiyi bir araya getiren etkileyici bir motosiklettir ve motosiklet dünyasında önemli bir yere sahiptir.

NEDEN BAZI ÇİÇEKLER AŞKI, BAZILARI İSE HÜZNÜ YA DA KAYBI TEMSİL EDER?

ALMİLA BERİL AKDEMİR

Günlük hayatımızda birine çiçek verdiğimizde aslında sadece güzel bir hediye vermeyiz, aynı zamanda bir duygumuzu da ifade ederiz. Peki bu anlamlar nereden geliyor? Aslında bu sorunun cevabı binlerce yıl öncesine, özellikle Yunan mitolojisine kadar uzanıyor.

Yunan mitolojisinde çiçekler sadece doğanın bir parçası değildir. Çoğu zaman bir insanın yaşadığı olayın, duygunun ya da trajedinin sonucudur. Yani bir çiçek gördüğümüzde aslında bir hikâyenin sonucuna bakıyor olabiliriz.

İlk olarak Narcissus'un hikâyesinden bahsetmek istiyorum. Narcissus çok yakışıklı bir gençtir. Ancak bu güzelliği zamanla onun en büyük zayıflığı haline gelir. Çünkü Narcissus aşırı derecede kibirlidir ve kimseyi kendine layık görmez. Bir gün bir su kenarına gelir ve suda kendi yansımalarını görür. O anda gördüğü kişiye, yani aslında kendisine âşık olur. Kendi görüntüsünden gözlerini alamaz, saatlerce orada kalır. Ama bu aşk imkânsızdır çünkü sevdiği kişi aslında kendisidir. Zaman geçtikçe oradan ayrılmaz, ne su içebilir ne de başka bir yere gidebilir. Sonunda orada hayatını kaybeder. Efsaneye göre öldüğü yerde nergis çiçeği açar. Bu yüzden nergis çiçeği günümüzde sadece güzelliği değil, aynı zamanda kibri ve insanın kendine aşırı hayran olmasını temsil eder. Bu hikâye bize aslında önemli bir mesaj da verir: İnsan bazen kendi egosunun kurbanı olabilir.

İkinci olarak Hyacinthus'un hikâyesi de oldukça etkileyicidir. Hyacinthus genç ve çok sevilen biridir. Özellikle Apollo onunla çok yakın bir dostluk kurar. Birlikte vakit geçirirler, oyunlar oynarlar. Ancak bir gün disk atma oyunu oynarken trajik bir kaza yaşanır. Atılan disk Hyacinthus'a çarpar ve onun ölümüne neden olur. Apollo bu duruma çok üzülür, hatta kendini suçlar. Onu unutamamak ve hatırasını yaşatmak için Hyacinthus'un düştüğü yerde bir çiçek oluşturur. Oluşturduğu çiçek sümbüldür. Bu yüzden sümbül çiçeği günümüzde sadece güzelliği değil; aynı zamanda dostluğu, sadakati ve kaybın verdiği derin üzüntüyü temsil eder. Bu hikâye bize sevdiğimiz insanları kaybetmenin ne kadar zor olduğunu hatırlatır.



Bir diğer çok bilinen hikâye ise Adonis ile ilgilidir. Adonis olağanüstü yakışıklı bir gençtir ve güzelliği tanrıçası Aphrodite ona âşık olur. Bu aşk oldukça güçlü ve derindir. Ancak Adonis bir gün avlanmaya gider ve bir yaban hayvanının saldırısı sonucu hayatını kaybeder. Aphrodite bu olaya çok üzülür ve onun için gözyaşı döker. Efsaneye göre Adonis'in kanı ve Aphrodite'nin gözyaşları toprağa karışır ve oradan anemon çiçeği ortaya çıkar. Bu yüzden anemon çiçeği hem aşkı hem de bu aşkın getirdiği acıyı temsil eder. Yani bazen en güzel duygular bile beraberinde acı getirebilir.

Yunan mitolojisinde bunun gibi daha birçok örnek vardır. Yani çiçekler sadece doğanın bir süsü değil, aynı zamanda insanların yaşadığı duyguların sembolüdür. Günümüzde de bu anlamlar hâlâ devam etmektedir. Örneğin kırmızı gül aşkı ve tutkuyu temsil ederken beyaz çiçekler saflığı ve masumiyeti temsil eder. Sarı çiçekler ise bazen dostluk bazen de ayrılık anlamına gelebilir. Bu da bize şunu gösterir: İnsanlar yüzyıllar geçse bile duygularını ifade etmek için sembollere ihtiyaç duyar. Ve çiçekler bu sembollerin en güzel örneklerinden biridir.

Sonuç olarak çiçeklere baktığımızda aslında sadece onların güzelliğini değil, taşıdıkları anlamları da görmeliyiz. Belki de bir çiçek; geçmişte yaşanmış bir aşkın, bir dostluğun ya da bir kaybın sessiz bir hatırasıdır.

TANZİMAT NEDİR?

ATA ALP

Tanzimat Dönemi 1839'da Gülhane Hatt-ı Hümayunu ile resmen başlayan bu süreç, bir neslin zihninde başlayan büyük bir uyanıştır. Gazetecilikten romana, şirden tiyatroya kadar her alanda ilerlemelerle dolu bir dönemdir. Bu dönemde edebiyatımızın temelleri atılmıştır.

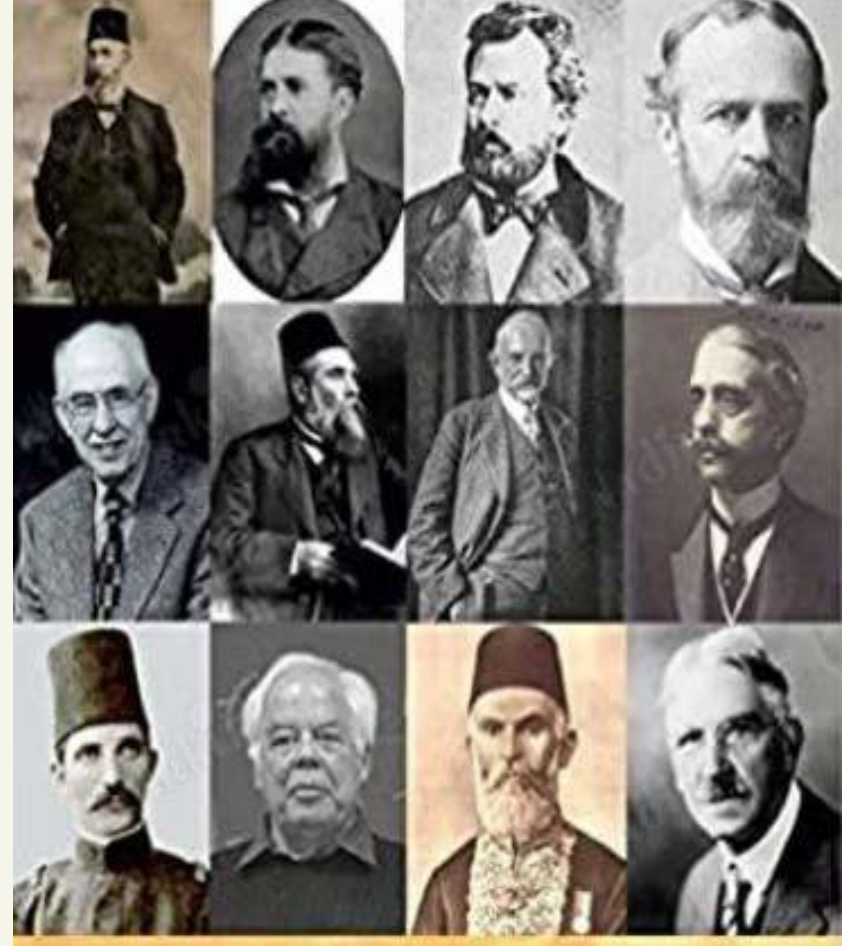
TANZİMAT'I ANLAMA
Tanzimat edebiyatını anlamak için önce onun iki farklı kuşağını tanımak gerekir. Birinci Dönem Tanzimatçıları sanatı bir araç olarak görürler ve bunu halkı eğitmek, onlara Batı'yı tanıtmak ve vatan sevgisini aşılamak için kullanırlar. İkinci kuşak ise daha çok "sanat için sanat" anlayışına yakın durur, estetik kaygılar ön plana çıkar.

YENİ EDEBİ TÜRLER

Bu dönemde edebiyatımız tür çeşitliliği patlaması yaşar. Roman (İntibah, Felâun Bey ile Râkım Efendi), hikâye (Letâif-i Rivâyât), tiyatro (Vatan yahut Silistre, Akif Bey), makale, eleştiri, anı... Batı edebiyatının yüzyıllarda geliştirdiği türler, on yıllar içinde bizim edebiyatımıza girer.

BUGÜNE BIRAKILAN MİRAS

Bugün bir romanda karakter tahlili yapıyorsak bir tiyatro eserinde perde düzenine dikkat ediyoruz ya da gazete yazısında fikirlerimizi sistemli biçimde ifade ediyoruz bunu büyük ölçüde Tanzimat'ın öncülerine borçluymuz.



ÖNEMLİ YAZAR – ESER VE BAŞARILARI

Birinci kuşağın kurucu ismi İbrahim Şinasi'dir. Şinasi, Tercüman-ı Ahval ile ilk özel gazeteyi çıkarır, modern anlamda ilk tiyatroyu yazar. Müntahabat-ı Eş'ar adlı antolojiyle bilinir. Namık Kemal vatan ve hürriyet temalarını edebiyata sokar. Vatan yahut Silistre ile tiyatro sahnesinde büyük yankı uyandırır. İntibah ile ilk edebî romanı, Cezmi ile de ilk tarihî romanı kaleme alır. İkinci kuşakta Recaizade Mahmut Ekrem, Araba Sevdası ile Türk edebiyatının ilk realist romanlarından birini yazar.

TRAFİK SORUNLARI VE ÇÖZÜMLERİ

DORUK IŞIK ÇETİNTAŞ

Trafik sorunları, özellikle büyük şehirlerde yaşam kalitesini olumsuz etkileyen önemli bir problemdir. Günlük hayatta işe, okula ya da farklı yerlere ulaşmaya çalışırken yaşanan yoğunluk; zaman kaybına, strese ve ekonomik zararlara neden olmaktadır. Ayrıca artan araç sayısı çevre kirliliğini de beraberinde getirerek insan sağlığını tehdit etmektedir.

Bu sorunların başlıca nedenleri arasında hızlı nüfus artışı, plansız kentleşme ve bireysel araç kullanımının yaygınlaşması yer almaktadır. Toplu taşıma sistemlerinin yetersiz olması da insanları özel araç kullanmaya yönlendirmektedir. Bunun yanı sıra trafik kurallarına uyulmaması, hatalı parklar ve sürücülerin bilinçsiz davranışları da trafik yoğunluğunu artırmaktadır.

Trafik sorunlarının çözümü için öncelikle toplu taşıma sistemleri geliştirilmelidir. Daha hızlı, güvenli ve konforlu toplu taşıma araçları insanların bu seçenekleri tercih etmesini sağlayacaktır. Ayrıca bisiklet yollarının



yaygınlaştırılması ve yaya dostu alanların artırılması da önemli bir adımdır. Akıllı trafik sistemleri ve iyi planlanmış yol düzenlemeleri sayesinde trafik akışı daha verimli hale getirilebilir.

Bireysel olarak da sorumluluk almamız gerekmektedir. Trafik kurallarına uymak, gereksiz araç kullanımından kaçınmak ve mümkün olduğunda toplu taşıma tercih etmek bu sorunun çözümüne katkı sağlar. Sonuç olarak trafik sorunları ancak hem bireylerin hem de yetkililerin ortak çabasıyla azaltılabilir ve daha yaşanabilir şehirler oluşturulabilir.

HAYALLERİNİN PEŞİNDEN KOŞAN İNSANLAR

ELÇİN ÇINARKÖK

Hayallerinin peşinden giden insanlar... Onlar sıradan görünürler ama içlerinde sıra dışı bir cesaret taşırlar. Çünkü hayal kurmak kolaydır, zor olan o hayalin peşinden gitmeye karar vermektir.

Birçoğumuz hayal kurarız: iyi bir meslek, mutlu bir hayat, başarılı bir gelecek... Ama çoğu zaman korkularımız "Ya olmazsa!" düşüncesi ya da başkalarının fikirleri bizi durdurur. İşte tam bu noktada hayallerinin peşinden giden insanlar diğerlerinden ayrılır. Onlar düşmekten korkmaz, vazgeçmek yerine yeniden denerler.

Unutmamalıyız ki bugün hayranlıkla baktığımız birçok başarılı insan da bir zamanlar sadece hayal kuran biriydi. Onları farklı kılan şey, o hayali gerçeğe dönüştürmek için attıkları adımlardır. Küçük de olsa bir adım atmak yerinde saymaktan her zaman daha değerlidir.

Hayallerin peşinden gitmek sabır ister, emek ister. Bazen de hayallerinin peşinden giderken



yalnız kalmayı göze almak gerekir. Ama sonunda ulaşılan başarı, tüm zorluklara değecek kadar anlamlıdır. Çünkü o başarı sadece bir sonuç değil, aynı zamanda bir mücadele hikâyesidir.

Son olarak şunu söylemek isterim: Eğer bir hayaliniz varsa onu küçümsemeyin ve ertelemeyin. Belki yol uzun olacak, belki zorlanacaksınız ama unutmayın en büyük pişmanlık denememiş olmaktır.

Hayallerinizden vazgeçmeyin. Çünkü bir gün dönüp baktığınızda sizi siz yapan şeyin o hayaller olduğunu göreceksiniz.

DEĞİŞEN DÜNYADA İNSAN İLİŞKİLERİ

İREM ÖZTÜRK

Sizlere değişen dünyada insan ilişkilerinin nasıl dönüştüğünden bahsetmek istiyorum. Teknolojinin hızla geliştiği bir çağda yaşıyoruz. Artık birine ulaşmak için kilometrelerce yol aşmamıza gerek yok. Bir mesajla ya da görüntülü aramayla dünyanın öbür ucundaki insanlarla bile iletişim kurabiliyoruz. Bu durum ilk bakışta insan ilişkilerini güçlendiriyor gibi görünse de aslında bazı sorunları da beraberinde getiriyor.

Eskiden insanlar daha çok yüz yüze iletişim kurar, duygularını daha açık ve samimi bir şekilde ifade ederdi. Göz teması, beden dili ve ses tonu iletişimin en önemli unsurlarıydı. Ancak günümüzde bu unsurların yerini çoğu zaman ekranlar aldı. Artık duygularımızı emojiyle anlatmaya çalışıyoruz.

Peki bu gerçekten yeterli mi? Bence değil. Çünkü insan ilişkileri sadece iletişim kurmak değil; aynı zamanda anlamak, empati yapmak ve hissetmektir.



Sosyal medya sayesinde çok sayıda insanla bağlantı kurabiliyoruz fakat bu bağlantıların ne kadarı gerçek ve derin?

Günümüzde insanlar kalabalıklar içinde yalnızlaşabiliyor. Paylaşımlar artarken gerçek duygular azalabiliyor. Bu yüzden değişen dünyada en önemli şeylerden biri, insan kalabilmeyi başarabilmektir.

Sonuç olarak teknoloji hayatımızı kolaylaştırırken insan ilişkilerimizi zayıflatmasına izin vermemeliyiz. Yüz yüze iletişimi, samimiyeti ve empatiyi korumalıyız. Çünkü bizi insan yapan kurduğumuz gerçek bağlardır.

MAHALLE KÜLTÜRÜ

ELİF GÜNGÖRÜR



Mahalle kültürü, yalnızca insanların aynı bölgede yaşaması değil; aynı zamanda birbirini tanıdığı, selamlaştığı, yardımlaştığı ve birlikte bir hayat paylaştığı sosyal bir yapıdır. Bu kültür, toplumun temelini oluşturan dayanışma ruhunu ayakta tutan en önemli unsurlardan biridir. Mahalle kültürünün en güçlü yönlerinden biri, insan ilişkilerini sıcak tutmasıdır. Mahallede insanlar birbirinin iyi gününde de kötü gününde de yanında olur. Bir komşunun hastalandığında ziyaret edilmesi, bir ihtiyacı olduğunda destek olunması ya da zor bir dönemde yalnız bırakılmaması mahalle kültürünün en değerli örneklerindedir. Bu durum, insanlara güven verir ve toplum içinde "Yalnız değilim." duygusunu oluşturur.

Günümüzde birçok insan kalabalık şehirlerde yaşamasına rağmen yalnız hissetmektedir. Bunun en büyük sebeplerinden biri, komşuluk ilişkilerinin zayıflaması ve insanların birbirinden kopmasıdır. Mahalle kültürü aynı zamanda paylaşmayı ve sorumluluk almamayı öğretir. İnsanlar küçük yaşlardan itibaren mahallede büyürken dayanışmayı görenek öğrenir. Çocuklar mahallede oyun oynar, arkadaşlık kurar, birlikte vakit geçirir ve sosyal beceriler kazanır. Mahalle ortamında büyüyen bir çocuk, toplum içinde nasıl davranması gerektiğini daha erken öğrenir. Büyüklerine saygı göstermeyi, küçüklerini korumayı, yardımlaşmayı ve paylaşmayı hayatın doğal bir parçası olarak benimser. Bu da bireylerin karakter gelişiminde çok önemli bir rol oynar. Bununla birlikte mahalle kültürü, toplumun geleneksel değerlerini ve kültürel mirasını da taşır. Mahallede bayram ziyaretleri, komşular arasında yapılan ikramlar, düğünlerde ve cenazelerde birbirine destek olunması gibi davranışlar; kültürümüzün en güçlü yanlarını temsil eder. Bu değerler, yalnızca birer alışkanlık değil; toplumun bir arada kalmasını sağlayan sosyal bağlardır. Eğer bu bağlar zayıflarsa insanlar daha bireysel ve daha duysuz hale gelebilir.

Mahalle kültürünün korunmasının bir diğer önemli nedeni ise toplumsal güvenliğe katkı sağlamasıdır. İnsanların birbirini tanıdığı ve birbirinden haberdar olduğu bir ortamda suç oranlarının azalması daha olasıdır. Çünkü mahallede bir yabancı fark edilir, şüpheli bir

durum daha hızlı anlaşılır ve insanlar çevresine karşı daha duyarlı davranır. Bu, mahallede yaşayan bireylerin kendilerini daha güvende hissetmesine katkı sağlar. Ayrıca yaşlılar için de mahalle kültürü büyük bir avantajdır. Yaşlı bireyler yalnız kalmaz, ihtiyaç duyduklarında komşularından yardım görebilir. Bu durum, toplumsal dayanışmanın en önemli örneklerinden biridir. Ancak günümüzde mahalle kültürü giderek kaybolmaktadır. Bunun en büyük sebeplerinden biri şehirleşmenin artmasıdır. İnsanlar artık büyük apartmanlarda yaşamakta, aynı binada oturan bireyler bile birbirini tanımadan yıllarca hayatına devam edebilmektedir. Bunun yanında teknolojinin gelişmesi, insanları yüz yüze iletişimden uzaklaştırmıştır. Eskiden insanlar sokakta, mahallede vakit geçirirken bugün daha çok ekran başında zaman geçirmektedir. Bu durum sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve komşuluk bağlarının kopmasına yol açmaktadır. Ayrıca modern yaşamın hızlanması da mahalle kültürünü olumsuz etkilemektedir. İnsanlar iş, okul ve günlük sorumluluklar nedeniyle birbirine zaman ayıramamaktadır. Komşuluk ilişkileri "selam vermek" gibi basit bir davranıştan bile uzaklaşmaktadır. Oysa mahalle kültürünü ayakta tutan en temel şey, insanların birbirine karşı gösterdiği küçük ama anlamlı ilgidir. Bu nedenle mahalle kültürünün korunması, sadece geçmişte yaşamak için değil; aynı zamanda daha sağlıklı ve güçlü bir toplum oluşturmak için gereklidir. Mahalle kültürü, toplumsal birlik ve beraberliği güçlendirir; insanlara aidiyet duygusu kazandırır ve dayanışmayı canlı tutar. Bu kültür kaybolduğunda insanlar daha yalnız, daha bireysel ve daha kopuk bir yaşam sürmeye başlar. Bu durum toplumun genel huzurunu da olumsuz etkiler. Mahalle kültürünü korumak için yapılabilecek birçok şey vardır: Öncelikle bireyler olarak komşularımızla iletişim kurmalı, selamlaşmalı ve gerektiğinde yardım etmeye açık olmalıyız. Ayrıca mahalle etkinlikleri düzenlenmesi, sosyal alanların artırılması ve insanların bir araya gelebileceği ortamların oluşturulması da bu kültürün devam etmesine katkı sağlar. Yerel yönetimlerin mahalle yaşamını destekleyen projeler üretmesi, parklar, spor alanları ve kültürel etkinliklerle mahalle bağlarını güçlendirmesi oldukça önemlidir.

ŞEHİR PLANLAMASI NEDEN ÖNEMLİDİR?

HÜSEYİN RÜZGÂR İNCE

Şehirler; insanların bir arada yaşadığı, çalıştığı ve sosyal hayatını sürdürdüğü en karmaşık yaşam alanlarıdır. Nüfusun hızla artmasıyla birlikte; şehirlerin düzensiz büyümesi, trafik, çevre kirliliği, altyapı yetersizlikleri ve yaşam kalitesinde düşüş gibi pek çok sorunu beraberinde getirmektedir. İşte tam bu noktada şehir planlaması devreye girer.

Şehir planlaması; bir kentin düzenli, sağlıklı ve sürdürülebilir bir şekilde gelişmesini sağlar. Doğru planlanmış bir şehirde ulaşım sistemleri daha verimli çalışır, insanlar işe ve okula daha kısa sürede ulaşır. Yeşil alanlar korunur ve artırılır, bu da hem çevre sağlığına hem de insanların psikolojik iyi oluşuna katkı sağlar.

Ayrıca şehir planlaması, doğal afetlere karşı da büyük önem taşır. Deprem, sel gibi riskler göz önünde bulundurularak yapılan



planlamalar, can ve mal kaybını en aza indirebilir. Plansız yapılaşmanın aksine, bilinçli bir şehir düzeni toplumun güvenliğini doğrudan etkiler.

Ekonomik açıdan da şehir planlaması büyük rol oynar. Sanayi, ticaret ve konut alanlarının dengeli dağılımı, şehirlerin daha verimli çalışmasını sağlar. Bu da hem istihdamı artırır hem de yaşam standartlarını yükseltir.

GÖKTÜRKLER

KUZEY BARTU GÜNAL

Göktürkler, Türk tarihinin bilinen ilk devletlerinden biridir ve 6. yüzyılda Orta Asya'da kurulmuştur. Türk adını resmi olarak kullanan ilk devlet olmaları açısından büyük önem taşırlar.

Devletin kurucusu Bumin Kağan'dır. Avarlara karşı başlattığı isyanla bağımsızlığını kazanmış ve Göktürk Devleti'ni kurmuştur. Kısa sürede güçlenen Göktürkler, İpek Yolu üzerinde hâkimiyet kurarak ekonomik olarak da gelişmişlerdir.

Göktürkler, ülkeyi doğu ve batı olarak ikiye ayırarak yönetmişlerdir. Bu sistem başlangıçta faydalı olsa da zamanla devletin zayıflamasına neden olmuştur.

Göktürklerin en önemli miraslarından biri Orhun Yazıtları'dır. Bu yazıtlar, Türk tarihinin ilk yazılı belgeleri arasında yer alır ve devlet



yönetimi ile toplum düzeni hakkında önemli bilgiler verir.

Sonuç olarak Göktürkler hem devlet anlayışı hem de kültürel mirasıyla Türk tarihine büyük katkılar sağlamıştır.

TEKNOLOJİ HAYATI KOLAYLAŞTIRIYOR MU ZORLAŞTIRIYOR MU?

MELEK YAROL

Teknoloji günümüzde insanların hayatının vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Her geçen gün gelişen teknoloji, yaşam şeklimizi büyük ölçüde değiştirmektedir. Bu nedenle teknoloji insanların hayatı için hem yararlı hem de zararlı olabilmektedir.

Öncelikle teknolojinin sağladığı birçok kolaylık vardır. İnternet sayesinde istediğimiz bilgiye çok kısa sürede ulaşabiliyoruz. Eskiden saatler süren araştırmalar, artık birkaç dakika içinde yapılabilmektedir. Ayrıca telefonlar ve sosyal medya sayesinde uzak mesafelerdeki insanlarla bile kolayca iletişim kurabiliyoruz. Bu durum hem zamandan tasarruf etmemizi sağlar hem de hayatımızı daha pratik hale getirir. Eğitim alanında da teknoloji büyük katkılar sağlamaktadır. Online dersler ve dijital kaynaklar sayesinde öğrenmek daha kolay ve erişilebilir olmuştur.

Ancak teknolojinin bazı olumsuz yönleri de bulunmaktadır. Özellikle teknolojinin bilinçsiz



ve aşırı kullanımı insanları tembelleğe sürükleyebilir. İnsanlar artık birçok işi kendileri yapmak yerine teknolojik cihazlara bırakmaktadır. Bunun yanı sıra telefon ve sosyal medya kullanımı yüz yüze iletişimi azaltmaktadır. Bu da insanların sosyal ilişkilerinin zayıflamasına neden olabilir. Ayrıca uzun süre ekran başında vakit geçirmek sağlık açısından da zararlı olabilir. Özetle teknoloji hem yararlı hem de zararlı yönleri sahiptir. Bana göre teknoloji doğru ve dengeli kullanıldığında insanların hayatını kolaylaştırır ve büyük faydalar sağlar. Önemli olan teknolojiyi bilinçli bir şekilde kullanmayı bilmektir.

TEKNOLOJİ İNSANLARI YALNIZLAŞTIRIYOR MU?

MERİH YAZAR

Teknoloji insanların hayatını kolaylaştırır, iletişimi hızlandırır ve bilgiye ulaşımı sağlayan önemli bir araçtır. Ancak son yıllarda sıkça tartışılan bir konu vardır: Teknoloji insanları yalnızlaştırıyor mu?

Bir yandan teknoloji sayesinde insanlar dünyanın her yerindeki kişilerle kolayca iletişim kurabilmektedir. Örneğin sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları ve görüntülü konuşma sayesinde uzak mesafeler artık büyük bir engel değildir. Aile üyeleri, arkadaşlar ve hatta farklı ülkelerde yaşayan insanlar saniyeler içinde birbirleriyle konuşabilmektedir. Bu yönüyle teknoloji, insanları birbirine daha da yakınlaştırmaktadır.

Diğer yandan teknolojinin aşırı kullanımı bazı olumsuz sonuçlara da yol açabilir. İnsanlar bazen telefonlarına, bilgisayarlarına veya sosyal medyaya fazla zaman ayırarak gerçek hayattaki ilişkilerini ihmal edebilmektedir. Aynı ortamda bulunan kişiler bile birbirleriyle konuşmak yerine ekranlarına odaklanabilmektedir. Bu durum yüz yüze iletişimi azaltarak bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerine neden olabilir.



Ayrıca sosyal medyada geçirilen uzun zaman insanların kendilerini başkalarıyla kıyaslamasına ve sosyal baskı hissetmesine de yol açabilir. Bu da psikolojik olarak yalnızlık duygusunu artırabilir.

Sonuç olarak teknoloji tek başına insanları yalnızlaştıran bir unsur değildir. Asıl önemli olan teknolojiyi nasıl ve ne kadar kullandığımızdır. Eğer teknoloji bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanılırsa insanlar arasındaki iletişimi güçlendirebilir. Ancak aşırı ve kontrolsüz kullanım, gerçek ilişkilerin zayıflamasına ve yalnızlık hissinin artmasına neden olabilir.

Kısacası teknoloji bir araçtır, insanları yalnızlaştırıp yalnızlaştırmaması ise büyük ölçüde bizim kullanım şeklimize bağlıdır.

OLUMLU DÜŞÜNMENİN GÜCÜ

NİMET GAVUZOĞLU

Hayatımız boyunca hepimiz zaman zaman zorluklarla karşılaşırız. Sınavlar, başarısızlıklar, hayal kırıklıkları ya da üzüntüler yaşayabiliriz. Böyle anlarda çoğu kişi hemen olumsuz düşünmeye başlar. "Ben yapamam.", "Başaramayacağım." ya da "Bu çok zor." gibi düşünceler aklımıza gelir. Ancak bu düşünceler bizi daha da yorar ve motivasyonumuzu düşürür.

İşte tam bu noktada olumlu düşünmenin gücü devreye girer. Olumlu düşünmek, her şeyin mükemmel olacağını düşünmek değildir. Sorunları görmezden gelmek de değildir. Olumlu düşünmek, zor bir durumla karşılaştığımızda pes etmemek, çözüm aramaya devam etmek ve kendimize inanmak demektir.

Bilim insanları da olumlu düşünmenin insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu söylemektedir. Olumlu düşünen insanlar genellikle daha az stres yaşar, daha mutlu hisseder ve zorluklarla daha kolay başa çıkar. Çünkü düşüncelerimiz, duygularımızı ve davranışlarımızı doğrudan etkiler.



Örneğin bir sınava gireceğimizi düşünelim. Eğer sürekli "Kesin kötü not alacağım." diye düşünürsek heyecanlanır, dikkatimizi toparlayamayız. Ama "Elimden geleni yapacağım, başarabilirim." diye düşünürsek kendimize güvenimiz artar ve daha iyi performans gösteririz.

Olumlu düşünmenin bir diğer önemli gücü de çevremizdeki insanları etkilemesidir. Pozitif düşünen insanlar genellikle daha umutlu daha sabırlı ve daha yardımsever olurlar. Bu da onların arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir ve çevrelerine enerji verir.

Elbette, hayat her zaman istediğimiz gibi gitmeyebilir. Bazen başarısız olabilir, hata yapabilir veya üzülebiliriz. Ancak önemli olan düştüğümüzde tekrar ayağa kalkabilmektir. Olumlu düşünmek, bize bu gücü verir. Bize yeniden deneme cesareti kazandırır. Sonuç olarak olumlu düşünmek hayatımızdaki tüm sorunları sihirli bir şekilde çözmez. Ama bize umut verir, motivasyon sağlar ve daha güçlü bir insan olmamıza yardımcı olur. Unutmayalım ki büyük başarılar, önce olumlu bir düşünceyle başlar.

PSİKOLOJİK HASTALIKLARIN BİYOLOJİK NEDENLERİ

ÖYKÜ SEVİ MIHÇIOĞLU

Psikolojik hastalıkların biyolojik kökenleri, insan beyninin yapısı ve işleyişiyle sıkı bir bağ içerisindedir. Beyin, milyarlarca nörondan oluşur ve bu hücreler nörotransmitter adı verilen kimyasallar aracılığıyla iletişim kurar. Serotonin, dopamin ve noradrenalin gibi maddelerin dengesizliği, duygusal durumu etkileyerek depresyon ve anksiyete gibi rahatsızlıklara yol açabilir. Ayrıca beynin bazı bölgelerindeki yapısal ve işlevsel farklılıklar da etkili olabilir. Özellikle amigdala ve prefrontal korteksin farklı çalışması, bireyin stresle başa çıkma biçimini şekillendirir. Genetik faktörler de önemli bir rol oynar, ailede psikolojik hastalık öyküsü bulunması biyolojik yatkınlığı artırır.



Ayrıca hormonlar, özellikle uzun süre yüksek kalan kortizol, beyin üzerinde olumsuz etkiler yaratarak psikolojik sorunlara zemin hazırlayabilir.

GENÇLER İÇİN DAHA YAŞANABİLİR BİR ŞEHİR

TUNA KARADUMAN

Bence gençler için daha yaşanabilir bir şehir demek, sadece güzel görünen bir şehir demek değildir. Asıl önemli olan, o şehirde yaşayan gençlerin kendini rahat ve özgür hissetmesidir. Bugün birçok genç, yaşadığı şehirde sıkılıyor.

Çünkü yapabilecekleri şeyler çok sınırlı. Spor alanları az, etkinlikler pahalı ve çoğu zaman gençlerin ne istediği pek umursanmıyor. Ama bir şehir sadece yetişkinler için olmamalı. Mesela gençlerin rahatça vakit geçirebileceği ücretsiz alanlar olmalı. Parklar, spor sahaları, kütüphaneler daha fazla olmalı. Ayrıca ulaşım da önemli. Gençler istedikleri yere güvenli ve kolay bir şekilde gidebilmeli. Bir de



bence en önemli şey şu: Gençlerin fikirleri önemsenmeli. Çünkü biz sadece bugün değil, gelecekte de o şehirde yaşayacak insanlarız. Sonuç olarak gençler için yaşanabilir bir şehir demek; daha fazla imkân, daha fazla özgürlük ve daha fazla değer görmek demektir. Eğer bir şehir gençlerini mutlu edemiyorsa o şehir aslında eksiktir.

KÜÇÜK BİR İYİLİĞİN BÜYÜK ETKİSİ

YAĞMUR ÇOKER

Hepimiz büyük şeyler yapmak isteriz. Ancak bazen küçük bir iyilik bile büyük etkiler yaratabilir.

Birine gülümsemek, teşekkür etmek ya da "İyi misin?" diye sormak çok basit görünür. Ama bu küçük davranışlar, karşımızdaki insanın gününü güzelleştirebilir.

Bazen birinin kapısını tutmak, bir arkadaşımıza yardım etmek ya da güzel bir söz söylemek bile büyük bir fark yaratır. Çünkü insanlar, küçük de olsa değer gördüklerini hissetmek ister.

İyilik buluşmadır. Biz birine iyi davrandığımızda, o da başkalarına iyi davranır. Böylece küçük bir iyilik büyüyecek yayılır.



Belki yaptığımız iyilik bize küçük gelir. Ama karşı taraf için çok önemli olabilir. Bu yüzden yaptığımız iyilikleri küçümsememeliyiz.

Sonuç olarak büyük değişimler küçük iyiliklerle başlar. Her birimiz küçük ama anlamlı adımlar atarak dünyayı daha güzel bir yer hâline getirebiliriz.

UNUTULMAYAN ÖĞRETMEN

ZEYNEP CAN

Hayatımızda iz bırakan, yıllar geçse bile unutmayacağım bir öğretmenden bahsetmek istiyorum. Çünkü bazı öğretmenler vardır, sadece ders anlatmaz; hayatımıza dokunur, düşüncelerimizi değiştirir ve geleceğimizi şekillendirir.

Unutulmayan öğretmen, öğrencilerinin sadece notlarıyla ilgilenmez. O, öğrencisinin hayallerini merak eder, korkularını fark eder ve potansiyelini ortaya çıkarmaya çalışır. Bazen bir cümlesi, bir bakışı ya da bir teşviki bile öğrencinin hayatında büyük bir dönüm noktası olabilir. Belki de bir öğrencinin kendine güvenmesini sağlayan ilk kişi odur.

Hepimizin hayatında unutamadığı bir öğretmen vardır. Benim için bu kişi, 8. sınıftaki Türkçe öğretmenim Ozan Öğretmen'imdir.

Ozan Öğretmen, sadece ders işlemeye odaklanan bir öğretmen değildi. O, bizim başarmamız için gerçekten çabalayan her birimizle aynı ilgiyle ilgilenen bir öğretmendi. Bir problemimiz olduğunda bizi içtenlikle ve yargılamadan dinlerdi. Onun yanında kendimizi rahat hissederdik çünkü bizi anlamaya çalıştığını bilirdik. Bu yüzden onun derslerinde sadece bilgi öğrenmez, aynı zamanda kendimizi değerli hissederdik.

Ozan Öğretmen'nin dersleri bizim için çok farklıydı. Çünkü ben onun derslerinde teneffüsten bile daha çok eğleniyordum. Hem



öğreniyor hem de derslerden keyif alıyorduk. Bize sadece Türkçeyi öğretmiyor, aynı zamanda kendimize güvenmeyi, düşüncelerimizi ifade etmeyi ve hayallerimizin peşinden gitmeyi öğretiyordu.

Bugün bile hâlâ vaktim olduğunda okula gidip onunla görüşüyorum. Çünkü Ozan Öğretmen, benim için sadece bir öğretmen değildi; benim yol göstericimdi. Ben "Başaramam." dediğim birçok şeyi onun sayesinde başardım. Bazen söylediği küçük bir cümle bile bana büyük bir motivasyon verirdi. Bana kendime inanmam gerektiğini öğretti ve bu, hayatımda çok büyük bir fark yarattı.

Unutulmayan öğretmenler, öğrencilerinin hayatında iz bırakan öğretmenlerdir. Onların sözleri, yıllar geçse bile aklımızda kalır. Ozan Öğretmen de benim hayatımda böyle bir iz bıraktı. Bugün bulunduğum noktada onun emeğinin büyük olduğunu biliyorum.

ŞEHİRDE YAŞAMAK MI? KÖYDE YAŞAMAK MI?

ALYA DOĞA ALBAYRAK

Şehirde yaşamak, modern hayatın sunduğu pek çok imkânı beraberinde getirir. Eğitim, sağlık, ulaşım ve iş olanakları şehirlerde daha gelişmiştir. Örneğin şehirlerde bulunan üniversiteler, hastaneler ve çeşitli kurumlar insanların hayatını kolaylaştırır. İnsanlar kendilerini geliştirmek için kurslara katılabilir, farklı kültürlerle tanışabilir ve sosyal etkinliklere daha kolay ulaşabilirler. Sinema, tiyatro, konser gibi etkinlikler şehir yaşamını daha renkli hâle getirir. Ancak şehir hayatı her zaman kolay değildir. Kalabalık, gürültü, trafik ve stres şehirde yaşayan insanların en büyük sorunları arasında yer alır. Ayrıca hızlı yaşam temposu, insanların kendilerine ve sevdiplerine ayırdığı zamanı da azaltabilir.

Köyde yaşamak ise daha sakin ve doğayla iç içe bir hayat sunar. Temiz hava, doğal besinler ve huzurlu bir ortam köy yaşamının en önemli avantajlarıdır. İnsanlar doğayla daha yakın bir ilişki kurar ve daha sade bir yaşam sürerler. Sabah kuş sesleriyle uyanmak, kendi yetiştirdiğin ürünleri tüketmek köy hayatını daha sağlıklı ve doğal kılar. Ayrıca komşuluk ilişkileri genellikle daha güçlüdür ve insanlar birbirine daha fazla destek olur. Ancak köyde yaşamın da bazı zorlukları vardır. Eğitim ve sağlık hizmetlerine



ulaşım daha sınırlı olabilir ve iş imkânları şehir kadar geniş değildir. Bunun yanı sıra teknolojik imkânların ve sosyal aktivitelerin az olması bazı insanlar için dezavantaj oluşturabilir.

Sonuç olarak şehir ve köy yaşamının kendine göre avantajları ve dezavantajları vardır. Bence önemli olan, insanın kendi yaşam tarzına ve beklentilerine uygun olan yeri seçmesidir. Kimileri hareketli ve dinamik şehir hayatını severken kimileri de huzurlu ve sakin köy yaşamını tercih edebilir. Önemli olan insanın kendini mutlu ve huzurlu hissettiği ortamda yaşamasıdır.

SANAT VE ÖZGÜRLÜK

AÇELYA TUNA

Sanat ve özgürlük, insan ruhunun en güçlü iki ifadesidir. Sanat; insanların düşüncelerini, duygularını ve hayallerini özgürce ifade edebildiği bir alandır. Bir resim, bir şiir ya da bir müzik parçası hepsi sanatçının iç dünyasının dışa vurumudur. Ve bu ifade biçimi ancak özgürlükle anlam kazanır.

Özgürlük olmadan sanat gelişemez. Çünkü sanat, sınırlandırıldığında sadece bir taklit haline gelir. Oysa gerçek sanat; farklı düşünceleri ortaya koyar, insanları düşündürür ve bazen de mevcut düzeni sorgular. Bu yüzden tarih boyunca sanatçılar, özgürlüğün en güçlü savunucularından biri olmuştur.

Sanat aynı zamanda bireyin kendini keşfetmesini sağlar. İnsanlar; sanat sayesinde



kim olduklarını, ne hissettiklerini ve dünyaya nasıl baktıklarını daha iyi anlar. Bu da özgürlüğün bir başka yönüdür: Kendin olabilme özgürlüğü.

Sonuç olarak sanat ve özgürlük birbirinden ayrı düşünülemez. Sanat, özgürlüğün sesi; özgürlük ise sanatın nefesidir.

PLASTİK KULLANIMININ AZALTILMASI

ARDA KARADUMAN

Plastik kullanımı sadece çevreyi kirleten basit bir sorun değil. Bu, yavaş ilerleyen ama çok büyük sonuçları olan bir krizdir. Bugün üretilen plastiklerin büyük bir kısmı doğada asla tamamen yok olmuyor. Sadece daha küçük parçalara ayrılıyor. Bu parçalar, yani mikroplastikler, artık sadece denizlerde değil; içtiğimiz suda, soluduğumuz havada ve hatta vücudumuzun içinde bile bulunuyor.

Bilim insanları, insan kanında ve akciğerlerinde bile mikroplastik tespit etti. Yani mesele artık "çevre kirliliği" değil. Mesele doğrudan insan sağlığı.

Denizlerdeki durum daha da vahim. Her yıl milyonlarca ton plastik okyanuslara karışıyor. Balıklar, kaplumbağalar ve kuşlar bu plastikleri yiyecek sanıp yutuyor ve çoğu zaman bu yüzden ölüyor. Ama zincir burada bitmiyor. Çünkü biz o deniz ürünlerini tüketiyoruz. Yani attığımız plastik, dolaşıp yine bize geri geliyor. Bir diğer büyük tehlike ise kontrolsüz üretim. Plastik üretimi her geçen yıl artıyor. Ve bu üretim sadece doğayı kirletmekle kalmıyor, aynı zamanda ciddi bir karbon salınımına da neden oluyor. Bu da küresel ısınmayı hızlandırıyor.

Şimdi kendimize dürüst bir soru soralım: Gerçekten bu kadar plastiğe ihtiyacımız var mı?



Çoğu zaman hayır. Ama biz kolay olanı seçiyoruz. Tek kullanımlık ürünleri alıp birkaç dakika kullanıyor, sonra yüzlerce yıl doğada kalacak şekilde çöpe atıyoruz.

Ve en tehlikelisi şu: Herkes sorumluluğu başkasına atıyor. "Benim yaptığım küçük bir şey." diyerek kendimizi rahatlatıyoruz. Ama milyonlarca insan aynı şeyi düşündüğünde bu küçük şeyler dev bir soruna dönüşüyor. Oysa çözüm imkânsız değil. Daha az plastik tüketmek, yeniden kullanılabilir ürünlere yönelmek ve bilinçli olmak. Bunlar basit ama etkili adımlar. Unutmamamız gereken bir şey var: Bu dünya bizim değil, biz bu dünyaya emanetiz. Eğer bu emaneti korumasak kaybedeceğimiz şey sadece doğa değil, kendi geleceğimiz olacak. Bu yüzden plastik kullanımını azaltmak artık bir seçenek değil, bir zorunluluktur.

NESİLLER ARASI FARKLILIKLAR

ASYA KAHYAOĞLU

Günümüzde farklı yaş gruplarından insanlar birlikte yaşamaktadır. Bu yüzden nesiller arasında bazı farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Her nesil büyüdüğü dönemde ne gördüyse öyle düşünür ve davranır. Bu nedenle gençler ile büyükler arasında bazen fikir ayrılıkları yaşanabilir.

Öncelikle teknoloji kullanımı konusunda büyük farklar vardır. Eskiden teknoloji bu kadar gelişmiş değildi. Büyüklerimiz daha çok yüz yüze iletişim kurardı. Günümüzde ise çocuklar telefon internet ve sosyal medya ile büyümektedir. Bu yüzden gençler teknolojiyi daha sık kullanmaktadır. Bu konuda bir örnek vermek istiyorum. Anneannemler bazen bize kalmaya geliyor ve internette gördüğü çoğu şeyi gerçek sanıyor. Bir diğer fark ise düşünce ve yaşam tarzıdır. Büyükler genellikle geleneklere daha bağlıdır ve daha disiplinli bir yaşamı önemser. Gençler ise kendilerini daha özgür ifade etmek ister ve yeni fikirlere daha açıktır.



Ayrıca iş ve eğitim konusunda da farklı düşünceler vardır. Eskiden insanlar uzun yıllar aynı işte çalışmayı tercih ederdi. Günümüzde ise gençler kendilerini geliştirebilecekleri ve sevdiikleri işleri yapmak istemektedir. Sonuç olarak nesiller arası farklılıklar normaldir. Önemli olan birbirimizi anlamaya çalışmaktır. Büyükler tecrübeleriyle, gençler ise yeni fikirleriyle topluma katkı sağlar.

CHARLES OLIVEIRA' NIN HAYATI

ATAHAN UMUT YILDIRIM

Sizlere zorluklarla dolu bir çocukluktan dünya şampiyonluğuna uzanan bir sporcunun hikâyesini anlatacağım.

Brezilyalı dövüşçü Charles Oliveira. Çok yoksul bir mahallede büyüdü. Çocukken ciddi sağlık sorunları yaşadı. Doktorlar, kalp üfürümü ve romatizmal rahatsızlıklar nedeniyle spor yapamayacağını söylediler. Hatta yürümekte bile zorlandığı dönemler oldu. Annesi onun pes etmesine izin vermedi. Küçük yaşta Brezilya jiu-jitsu sporuna başladı. Disiplini ve azmi sayesinde kısa sürede dikkat çekti. Zamanla çok başarılı oldu ve birçok turnuva kazandı. Daha sonra dünyanın en büyük dövüş organizasyonu olan UFC'ye katıldı. İnsanlar onun başarılı olamayacağını düşünüyordu. Ama o 2021 yılında hafif sıklet dünya şampiyonu oldu. UFC tarihinde en çok bitiriş yapan dövüşçülerden biridir. Hayatı bize şunu gösteriyor: Ne kadar zor şartlarda olursak olalım, azim ve kararlılıkla hayallerimize ulaşabiliriz. Onun hikâyesi sadece bir spor başarı hikâyesi değil, aynı zamanda umut ve



mücadele hikâyesidir. Doktorların yürüyemez dediği bir çocuk, dünyanın en iyi dövüşçülerinden biri olmuştur.

BRAD PITT'İN HAYATI

BARTU ESNAF

Brad Pitt, 18 Aralık 1963'te Shawnee'de doğdu ve Springfield'da büyüdü. Üniversitede gazetecilik okudu ancak mezun olmadan hemen önce oyunculuk hayali için Los Angeles'a taşındı. Başlarda küçük roller ve reklamlarda oynadı. Kariyerinin ilk dikkat çekici çıkışı, 1991'deki Thelma & Louise filmindeki kısa ama etkileyici rolü oldu. Yükselişini 90'lar dönemine borçlu olan Brad :

A River Runs Through It ile ciddi oyuncu olarak tanındı.

Interview with the Vampire → Büyük yıldızlarla oynadı.

Se7en → Karanlık ve derin rolüyle ününü pekiştirdi.

Fight Club → Kült bir karakter yarattı.

● Zirve dönemi olan 2000'lerde ise Ocean's Eleven ve devam filmleri → Karizmatik lider rolü

● Toy → Achilles rolüyle fiziksel dönüşümü

● Mr. & Mrs. Smith → Büyük gişe başarısı

● The Curious Case of Benjamin Button →

Oscar'a aday gösterilmiştir.

Yapımcılık ve Oscar başarısında ise Brad Pitt sadece oyuncu değil, aynı zamanda güçlü bir yapımcıdır.



Kurduğu Plan B Entertainment ile birçok önemli film yaptı.

● 12 Years a Slave → Yapımcı olarak En İyi Film Oscar'ı kazandı.

● Once Upon a Time in Hollywood → En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu Oscar'ı kazandı.

Brad Pitt'in günümüzde bu kadar önemli biri olmasının nedeni ise hem "yakışıklı star" algısını kırması hem de ciddi, ödüllü bir oyuncuya dönüşmesidir.

TEKNOLOJİNİN GELECEĞİ

DENİZ ARDA ERİŞ

Teknoloji, hayatımızın neredeyse her alanında yer alıyor. Sabah uyanığımız andan gece uyuyana kadar telefonlarımızı, bilgisayarlarımızı ve interneti kullanıyoruz. Peki, gelecekte teknoloji hayatımızı nasıl değiştirecek?

Öncelikle yapay zekâ teknolojilerinden bahsetmek istiyorum.

Günümüzde yapay zekâ; telefonlarımızda, sosyal medyada ve hatta ders çalışırken bile karşımıza çıkıyor. Gelecekte yapay zekânın çok daha gelişmesi bekleniyor. Örneğin yapay zekâ sayesinde doktorlar, hastalıkları daha erken teşhis edebilecek; öğrenciler ise kendilerine özel eğitim programlarıyla daha verimli ders çalışabilecek.

Bir diğer önemli konu ise robot teknolojileri. Gelecekte robotların günlük hayatımızda daha fazla yer alması bekleniyor. Ev temizliği yapan robotlar, yaşlılara yardım eden robotlar ve tehlikeli işlerde çalışan robotlar hayatımızı kolaylaştıracak. Bu sayede insanlar daha yaratıcı ve önemli işlere odaklanabilecek.

Ayrıca ulaşım teknolojileri de büyük değişimler geçirecek. Elektrikli araçlar yaygınlaşacak ve sürücüsüz araçlar hayatımıza girecek. Bu gelişmeler sayesinde trafik kazaları azalabilir ve çevreye verilen zarar da daha az olabilir.



Teknolojinin geleceğinde sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik de önemli bir rol oynayacak. Örneğin öğrenciler tarih dersinde geçmişteki olayları sanal gerçeklik ile yaşayabilecek veya doktorlar ameliyatları önceden simülasyonla deneyebilecek.

Ancak teknolojinin gelişmesinin bazı olumsuz yönleri de olabilir. Örneğin bazı meslekler ortadan kalkabilir ve insanlar iş bulmakta zorlanabilir. Bu yüzden teknolojiyi doğru kullanmak ve kendimizi geliştirmek çok önemli olacak.

Sonuç olarak teknolojinin geleceği hayatımızı büyük ölçüde değiştirecek. Doğru kullanıldığında teknoloji hayatımızı kolaylaştıracak; sağlık, eğitim ve ulaşım gibi alanlarda büyük gelişmeler sağlayacak. Bu nedenle teknolojiyi takip etmek ve kendimizi bu değişime hazırlamak hepimiz için önemli.

18 MART ÇANAKKALE ZAFERİ

CEMRE CURA

Çanakkale Savaşı, 1915-1916 yılları arasında 1. Dünya Savaşı sırasında gerçekleşmiştir. Bu savaşta İtilaf Devletleri, Çanakkale Boğazı'nı geçerek İstanbul'u ele geçirmek istemiştir. Ancak Osmanlı ordusu, güçlü bir savunma yaparak buna izin vermemiştir. 18 Mart 1915 günü, düşman donanması Boğaz'ı geçmeye çalışmış fakat başarılı olamamıştır. Bu başarının arkasında sadece askerî güç değil; strateji, coğrafya ve büyük bir inanç vardır. Özellikle Nusret Mayın Gemisi'nin döşediği mayınlar, savaşın şeklini değiştirmiştir. Bu savaşta Mustafa Kemal Atatürk'ün liderliği de çok önemli bir rol oynamıştır. Onun askerlerine verdiği emirler ve doğru kararları, cephede büyük bir direnç oluşturmuştur. Çanakkale'de sadece askerler değil; kadınlar, yaşlılar ve tüm millet mücadele etmiştir. Açlık, susuzluk ve zor



şartlara rağmen kimse geri adım atmamıştır. Bu da bize bir milletin birlik olduğunda neler başarabileceğini göstermektedir. 18 Mart, sadece bir zafer değil; bir milletin yeniden ayağa kalktığı, cesaretini ve vatan sevgisini tüm dünyaya gösterdiği bir gündür. Bu anlamlı günde, başta Gazi Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere tüm şehitlerimizi saygı rahmet ve minnetle anıyorum.

DİJİTAL GÜVENLİK

DEFNE ÖZKİŞİ

Günümüzde neredeyse herkes; interneti iletişim kurmak, alışveriş yapmak ve sosyal medya kullanmak için kullanıyor. Ancak internette olmak bazı riskleri de beraberinde getirir. Öncelikle, kişisel bilgilerimize dikkat etmeliyiz. Şifreler, telefon numaraları veya adres gibi özel bilgileri internette paylaşmak tehlikeli olabilir. Hackerlar bu bilgileri kullanarak hesaplarımıza erişebilir veya kimliğimizi çalabilir. Bu yüzden güçlü şifreler oluşturmalı ve bunları kimseye paylaşmamalıyız. Bir diğer önemli konu sosyal medya kullanımımızdır. Birçok insan düşünmeden fazla bilgi paylaşıyor. Örneğin konum paylaşmak veya kişisel fotoğraflar yayınlamak bizi riskli duruma sokabilir. Bu yüzden hesaplarımızı gizli tutmalı ve sadece tanıdığımız kişileri eklemeliyiz. Ayrıca şüpheli linklere ve e-postalara dikkat etmeliyiz. Bazı dolandırıcılar insanları kandırmak için sahte mesajlar gönderebilir. Bilinmeyen linklere



tklarsak cihazlarımıza virüs bulaşabilir. Bu nedenle her zaman kaynağı kontrol etmeliyiz.

Antivirüs programları kullanmak da faydalıdır. Bu programlar cihazlarımızı zararlı yazılımlardan korur ve verilerimizi güvende tutar. Ayrıca uygulamalarımızı güncel tutmak da güvenliği artırır. Sonuç olarak dijital güvenlik günümüzde çok önemlidir. Dikkatli ve bilinçli olarak kendimizi internet tehlikelerinden koruyabiliriz. Paylaşım yapmadan önce düşünmeli ve internette güvenli kalmalıyız.

HIZLI YAŞAMIN İNSAN PSİKOLOJİSİNE ETKİSİ

DERİN YELTEKİN

Günümüzde hayat her zamankinden daha hızlı akıyor. Teknoloji, sosyal medya ve sürekli bir şeylere yetişme çabası, bizi farkında olmadan "hızlı yaşam" in içine çekiyor. Artık bir mesajın geç cevaplanması bile bizi huzursuz edebiliyor. Sanki her an bir şeyi kaçırmış gibi hissediyoruz. Bu duruma günümüzde "bir şeyleri kaçırma korkusu" da deniliyor. Peki bu hızlı yaşam tarzı psikolojimizi nasıl etkiliyor?

Öncelikle, hızlı yaşam insanlarda sürekli bir stres ve kaygı oluşturuyor. Çünkü hep bir yere yetişmemiz, bir şeyi tamamlamamız gerekiyormuş gibi hissediyoruz. Dinlenirken bile zihnimiz durmuyor. Sürekli yapılacaklar listesi düşünüyoruz. Bu da zamanla zihinsel yorgunluğa ve tükenmişlik hissine yol açabiliyor.

Bir diğer önemli etki ise dikkat dağınıklığıdır. Sürekli telefonlara bakmak, sosyal medyada hızlıca içerik tüketmek ve aynı anda birçok şey yapmaya çalışmak, odaklanma süremizi ciddi şekilde azaltıyor. Örneğin eskiden bir kitap okurken uzun süre odaklanabilirken şimdi birkaç sayfa sonra bile dikkatimizi kaybedebiliyoruz. Bu durum hem ders başarımızı hem de günlük verimliliğimizi olumsuz etkiliyor.

Ayrıca hızlı yaşam, insanların kendileriyle baş



başta kalmasını zorlaştırıyor. Oysa insanın kendini tanıyabilmesi, düşüncelerini anlayabilmesi ve ne hissettiğini fark edebilmesi için yalnız kalmaya ihtiyacı vardır. Sürekli bir koşuşturma içinde olduğumuzda kendimizi tanıma fırsatını kaybediyoruz.

Bunun yanında, hızlı yaşam duygularımızı da etkiliyor. Sabırsızlık artıyor, küçük şeylere tahammül azalıyor ve insanlar daha çabuk sinirlenebiliyor. Her şeyin hemen olmasını istediğimiz için beklemek zor geliyor. Bu da ilişkilerimizi bile olumsuz etkileyebiliyor.

Peki çözüm ne? Aslında çözüm, hayatı biraz yavaşlatmakta. Kendimize zaman ayırmak, bazen telefondan uzaklaşmak, doğada yürüyüş yapmak ya da sadece sessizce oturup düşünmek bile psikolojimize iyi gelebilir. Çünkü insan zihni, ancak yavaşladığında gerçekten dinlenebilir.

UÇAKLARIN ÇALIŞMA MEKANİZMASI

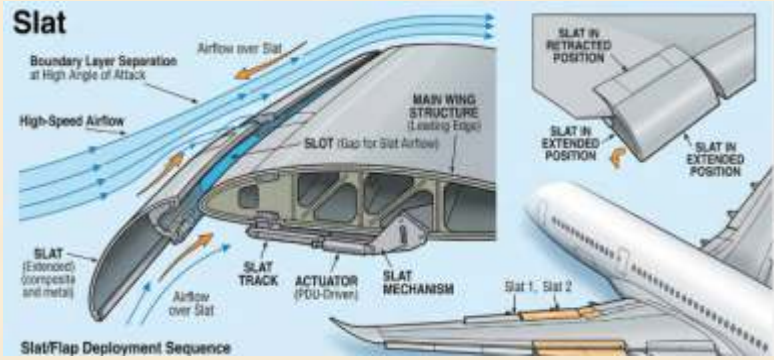
FATMA AZRA DEMİRAL

Hiç düşündünüz mü, tonlarca ağırlıktaki dev bir metal parçası nasıl olur da gökyüzünde süzülebilir?

Uçakların uçabilmesi aslında dört temel kuvvetin mükemmel dengesine dayanır: kaldırma, ağırlık, itme ve sürüklenme. Ağırlık, uçağı aşağı çekerken kaldırma kuvveti onu gökyüzüne taşır. İşte bu noktada devreye kanatlar girer. Kanatların özel şekli sayesinde, üstten geçen hava daha hızlı hareket eder ve basınç düşer. Alt tarafta ise basınç daha yüksektir. Bu fark, uçağı adeta görünmez bir el gibi yukarı kaldırır.

Ama sadece yukarı kalkmak yetmez. Uçağın ileri gitmesi gerekir. Bunu sağlayan şey ise motorlardır. Jet motorları havayı içine çeker, sıkıştırır, yakıtla yakar ve büyük bir güçle dışarı fırlatır. Bu itiş kuvveti sayesinde uçak, gökyüzünde hızla ilerler.

Peki uçak nasıl yön değiştirir? Pilotlar, kanat ve kuyrukta bulunan küçük ama etkili parçaları kullanır. Bu parçalar sayesinde uçak sağa sola yatabilir, yükselebilir ya da alçalabilir. Yani devasa bir uçak, aslında hassas dokunuşlarla kontrol edilir.



Sonuç olarak uçakların uçuşu bir mucize değil, fiziğin kusursuz bir uyumudur. Doğru kuvvetler bir araya geldiğinde tonlarca ağırlıktaki bir uçak bile gökyüzünde özgürce süzülebilir. Belki de en etkileyici olan şey şudur: İnsanlık, doğayı gözlemleyerek gökyüzüne meydan okumayı başarmıştır.

BİR MİLLETİN GURURU

CEMRE CURA

Bir sabah düşünün güneş doğmuyor, evlerde artık ışık yanmıyor. Bir annenin ocağı sönmüş, bir babanın omzu çökmüş... İşte 18 Mart bir milletin gözyaşıyla ve gururla ayağa kalktığı gündür.

1915'te Çanakkale'de verilen mücadele sadece cephedeki askerlerin savaşı değil. O gün; genç, yaşlı, kadın, erkek, anne, baba hepsi savaştı. Cephe silah tutan delikanlılar, sırtında cephe taşıyan kadınlar, dua eden yaşlılar, evladını uğurlayan anneler... Herkes aynı şeyi biliyordu. Vatan uğruna geri dönmek yoktu. Çanakkale'de savaştan askerler, farklı şehirlerden ve köylerden gelen çoğu genç yaşta vatan savunmasına koşan insanlardı. Açlık, susuzluk, hastalık ve ağır hava şartlarına rağmen cepheyi terk etmediler. Siperlerde omuz omuza savaştan bu askerler, "Mehmetçik" adıyla fedakârlığın ve kahramanlığın simgesi haline geldiler. Onların cesareti ve dayanışması, savaşın en zor anlarında bile umudu ayakta tuttu. Bu destanın yazılmasında, Mustafa Kemal Atatürk'ün liderliği çok büyük bir rol oynadı. Cephe askerleriyle birlikte mücadele eden Atatürk, verdiği doğru kararlar ve askerlere aşıladığı güven duygusuyla savaşın seyrini değiştirmiştir. Onun "Ben size taarruzu değil, ölmeyi emrediyorum!" sözü askerlerin vatan uğruna gösterdiği fedakârlığın ne kadar büyük olduğunu ortaya koymaktadır. Bu söz, "Çanakkale Ruhu"nun en güçlü ifadesidir.

Düşman donanmaları Boğaz'ı geçmeye çalıştı; silahları güçlü, sayıları fazlaydı. Ama karşılarında vatan sevgisiyle yanan bir millet vardı. Açlık vardı, susuzluk vardı, yorgunluk vardı, yoksulluk vardı ama korku yoktu. Bir genç toprağı düşerken bir millet ayağı kalkıyordu. Bir ananın gözyaşının gücü, bir babanın sessizliğinin direnci, bir kadının taşıdığı cephe; umut oluyordu. Her düşen can bir direnişe, her gözyaşı bir zafere dönüşüyordu. Düşmanın güçlü donanmalarına karşı sınırlı imkânlarla mücadele eden Mehmetçik,



"Çanakkale Geçilmez!" sözünü tarihe kazıdı. Siperlerde omuz omuza savaştan gençler, geride bıraktıkları ailelerini, hayallerini düşünmeden vatan için canlarını ortaya koydu. Bu zafer, milletin birlik ve beraberlik içinde neler başarabileceğinin en güçlü kanıtıdır. Çanakkale'de yazılan zafer, sadece bir savaşın değil; bir milletin ruhunun vicdanının zaferidir. Bu zafer, gözyaşıyla, cesaretle, yazıldı. Ve o gün bir kez daha anladık ki bir milletin birliği, en keskin kılıçtan da en güçlü top mermisinden de daha yıkılmaz ve sarsılmaz bir silahtır.

18 Mart Şehitleri Anma Günü, bize geçmişin hatırlatır ve aynı zamanda sorumluluk yükler. Bugün özgürce nefes alıyorsak okullarımıza gidebiliyorsak ve hayallerimizi kurabiliyorsak bunu o kahramanlara borçluyuz. Onları anmak, yalnızca bir günlük törenlerde anımsamak değil; emanetlerine sahip çıkmak, ülkemizi daha güçlü yarınlara taşımaktır. Çanakkale; gözyaşının gurura dönüştüğü, cesaretin ölümden güçlü olduğu, bir milletin toprağı düşen evladıyla ayağı kalktığı, korkusuzca direndiği ve tarihe altın harflerle kazındığı, sonsuza dek unutulmayacak bir millî mücadele destanıdır. Bu millet, o destanı her zaman vatanında yaşatacak, unutmayacak ve ne olursa olsun korkmadan ayakta duracaktır.

Bu büyük destanın yazılmasında emek veren ve mücadele eden başta Ulu Önderimiz Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere tüm silah arkadaşlarını ve cephe korkusuzca ve vatan uğruna canı pahasına savaştan tüm askerlerimizi, şehit ve gazilerimizi saygı, şükran ve minnetle anıyoruz... Çanakkale Geçilmez!

AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ

MELİS SEZER

Aile içi iletişim, bir ailenin sağlıklı ve güçlü kalmasının en temel unsurlarından biridir. Aynı evde yaşamak, birbirimizi gerçekten anladığımız anlamına gelmez. İşte bu noktada iletişim devreye girer.

Açık ve dürüst iletişim, aile bireyleri arasında güven oluşturur. Duygularımızı, düşüncelerimizi ve ihtiyaçlarımızı ifade edebildiğimizde karşımızdakini de daha iyi anlarız. Özellikle çocuklar için bu çok önemlidir, kendilerini ifade edebildikleri bir ortamda büyüyen çocuklar daha öz güvenli ve mutlu bireyler olurlar.

Aile içinde iletişim sadece konuşmak değildir, aynı zamanda dinlemeyi de içerir. Karşımızdakini yargılamadan, sözünü kesmeden dinlemek; ona değer verdiğimizizi gösterir. Bu da ilişkileri güçlendirir ve olası sorunların büyümeden çözülmesine yardımcı olur.



İletişimin zayıf olduğu ailelerde ise yanlış anlaşılmalara, kırgınlıklara ve uzaklaşmalara daha sık yaşanır. Oysa küçük bir empati, samimi bir sohbet ya da "Seni anlıyorum." demek bile büyük fark yaratabilir. Sonuç olarak güçlü bir aile yapısının temeli sağlıklı iletişimdir. Birbirimizi anlamaya çalıştığımız, açık ve sevgi dolu bir iletişim kurduğumuz süre aile bağlarımız daha da güçlenecektir.

SİBER ZORBALIK

GÖKAY ESENÇELEBİ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte artık iletişim kurmak çok kolay hâle geldi. Sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları ve çevrim içi platformlar sayesinde dünyanın her yerinden insanlarla bağlantı kurabiliyoruz. Ancak ne yazık ki bu kolaylık, bazı olumsuz davranışları da beraberinde getiriyor. İşte, bu noktada karşımıza siber zorbalık çıkıyor.

Siber zorbalık; bir kişiye internet üzerinden hakaret etmek, onu tehdit etmek, küçük düşürmek, dedikodu yaymak ya da izinsiz fotoğraflarını paylaşmak gibi davranışları kapsar. Üstelik bu zorbalık, yüz yüze yapılan zorbalıktan farklı olarak günün her saatinde devam edebilir ve çok daha geniş bir kitleye ulaşabilir.

Peki siber zorbalığın sonuçları nelerdir? Siber zorbalığa maruz kalan kişilerde öz güven kaybı, kaygı, yalnızlık ve hatta depresyon görülebilir. Bazı durumlarda bu durum, kişinin okul başarısını ve sosyal hayatını ciddi şekilde etkileyebilir. Yani bu sadece "şaka" ya da "eğlence" değildir, gerçek ve ciddi sonuçları olan bir problemdir. Bu noktada hepimize önemli görevler düşüyor. Öncelikle internette yaptığımız her paylaşımın



ve yazdığımız her yorumun bir başkasını etkileyebileceğini unutmamalıyız. Empati kurmalı, karşımızdaki kişinin duygularını düşünmeliyiz. Eğer bir zorbalığa tanık olursak sessiz kalmamalı, durumu güvendiğimiz bir yetişkine ya da yetkililere bildirmeliyiz.

Eğer siber zorbalığa maruz kalıyorsak da bunu saklamak yerine yardım istemeliyiz. Unutmayalım ki bu bizim suçumuz değildir ve yalnız değildir. İnternet doğru kullanıldığında çok faydalı bir araçtır. Ancak onu nasıl kullandığımız bizim sorumluluğumuzdadır. Gelin daha saygılı, daha anlayışlı ve daha güvenli bir dijital dünya oluşturmak için hep birlikte çaba gösterelim.

GÖKDOĞAN KUŞU

MUSTAFA BİLAL GÖKÇE

Gökdoğan kuşu... Bu kuş aslında dünyanın en hızlı hayvanıdır ve bilimsel adı "falco peregrinus" olarak geçer. Gökdoğanlar özellikle avlanırken yaptıkları dalışlarla çok ünlüdür ve bu sırada inanılmaz hızlara ulaşabilirler.

Gökdoğanların en dikkat çekici özelliği hızıdır. Avına doğru dalış yaparken saatte 300 kilometreden fazla hız yapabilir hatta bazı durumlarda 320 kilometreyi bile geçebilir. Bu hız sayesinde avlarını kaçamadan yakalayabilirler ve bu yüzden doğanın en iyi avcılarının biri sayılırlar. Yani bir araba bile çoğu zaman bu hızlara ulaşamaz ama gökdoğan bunu gökyüzünde yapabilir.

Bu kuşlar genelde yüksek yerlerde yaşamayı severler mesela dağlarda kayalıklarda yaşarlar ama ilginç olan şey şehirlerde de



yaşayabilmeleridir. Yüksek binalar onlar için kayalık gibi olur bu yüzden büyük şehirlerde bile gökdoğan görmek mümkündür. Bu da onların doğaya çok iyi uyum sağlayabildiğini gösterir.

Gökdoğanlar genellikle başka kuşlarla beslenir; güvercin, serçe gibi kuşları avlarlar. Avlanırken önce yüksekte etrafi izlerler sonra aniden çok hızlı bir şekilde aşağı doğru dalış yaparlar ve avlarını havada yakalarlar. Hatta çoğu zaman yere bile inmeden avlarını yakalayabilirler. Bu da onları diğer kuşlardan farklı yapar.

Ayrıca gökdoğanların görme yetenekleri de çok gelişmiştir. Çok uzak mesafelerdeki hareketleri bile fark edebilirler. Bu yüzden avlarını kolayca bulurlar. Bir başka ilginç bilgi de gökdoğanların eşlerine bağlı olmalarıdır genelde aynı eşle uzun süre birlikte yaşarlar.

Sonuç olarak gökdoğan hem çok hızlı olması hem de çok iyi avlanmasıyla doğanın en ilginç ve güçlü kuşlarından biridir. Onu tanımak bize doğanın ne kadar şaşırtıcı olduğunu gösterir.



AKILLI TELEFONLARIN HAYATIMIZDAKİ YERİ

RÜYA PARLAK

Akıllı telefonlar, 21. yüzyılın en önemli teknolojik araçlarından biri olarak bireylerin ve toplumların yaşam biçimini derinden etkilemiştir. Gelişen teknolojiyle birlikte yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkan akıllı telefonlar, günümüzde adeta birer "cep bilgisayarı" hâline gelmiştir.

Öncelikle akıllı telefonların en temel işlevi olan iletişim üzerindeki etkisi incelendiğinde büyük bir dönüşüm yaşandığı görülmektedir. Geçmişte insanlar yalnızca sabit telefonlar veya kısa mesajlar aracılığıyla iletişim kurabilirken günümüzde anlık mesajlaşma uygulamaları, sosyal medya platformları ve görüntülü konuşma sistemleri sayesinde dünyanın herhangi bir yerindeki kişiyle saniyeler içinde iletişim kurulabilmektedir. Bu durum hem bireysel ilişkileri güçlendirmiş hem de iş ve eğitim alanında hızlı bilgi paylaşımını mümkün kılmıştır.

Eğitim alanında akıllı telefonların sağladığı katkılar oldukça dikkat çekicidir. Öğrenciler artık ders notlarına, akademik makalelere ve eğitim videolarına kolayca ulaşabilmektedir. Mobil uygulamalar sayesinde dil öğrenme, problem çözme ve kişisel gelişim gibi konularda bireyler kendi hızlarında ilerleyebilmektedir. Özellikle uzaktan eğitim süreçlerinde akıllı telefonlar, derslere katılımı kolaylaştıran önemli bir araç hâline gelmiştir. Bu yönüyle akıllı telefonlar, öğrenmeyi mekân ve zaman sınırlarından büyük ölçüde bağımsız hâle getirmiştir.

Ekonomik açıdan bakıldığında akıllı telefonlar dijital ekonominin büyümesinde kritik bir rol oynamaktadır. Mobil bankacılık, e-ticaret ve dijital ödeme sistemleri sayesinde bireyler alışverişlerini kolaylıkla gerçekleştirebilmekte ve finansal işlemlerini hızlı bir şekilde yönetebilmektedir. Aynı zamanda sosyal medya ve mobil uygulamalar üzerinden yürütülen dijital pazarlama faaliyetleri, küçük işletmelerin bile geniş kitlelere ulaşmasına imkân tanımaktadır. Bu durum girişimciliği teşvik eden önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Sosyal yaşam üzerindeki etkiler de oldukça belirgindir. Akıllı telefonlar, insanların boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini değiştirmiştir. Oyunlar, video platformları ve sosyal medya uygulamaları sayesinde eğlenceye erişim kolaylaşmıştır. Ancak bu durum, bazı



olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımının artması, bireylerin gerçek sosyal ilişkilerden uzaklaşmasına ve yüz yüze iletişimin azalmasına neden olabilmektedir. Ayrıca sürekli çevrim içi olma durumu, bireylerde stres ve dikkat dağınıklığı gibi sorunlara yol açabilmektedir.

Sağlık açısından değerlendirildiğinde akıllı telefonların hem olumlu hem de olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bir yandan sağlık uygulamaları sayesinde bireyler günlük adım sayılarını takip edebilmekte, uyku düzenlerini analiz edebilmekte ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirebilmektedir. Öte yandan uzun süreli ekran kullanımı göz yorgunluğu, duruş bozuklukları ve uyku problemlerine neden olabilmektedir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı, özellikle gençler arasında giderek artan önemli bir sorun hâline gelmiştir.

Kültürel açıdan da akıllı telefonların etkisi büyüktür. Farklı kültürlerle ait içeriklere kolay erişim sağlanması, bireylerin dünya görüşünü genişletmektedir. Ancak bu durum yerel kültürlerin zamanla geri planda kalmasına da yol açabilmektedir. Küreselleşmenin hız kazanmasında akıllı telefonların önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Sonuç olarak akıllı telefonlar hayatımızı birçok açıdan kolaylaştıran ve geliştiren güçlü teknolojik araçlardır. İletişimi hızlandırması, bilgiye erişimi kolaylaştırması ve ekonomik fırsatlar sunması gibi avantajlarının yanı sıra, bilinçsiz kullanım durumunda çeşitli bireysel ve toplumsal sorunlara yol açabilmektedir. Bu nedenle akıllı telefonların dengeli ve bilinçli bir şekilde kullanılması büyük önem taşımaktadır. Teknolojinin sunduğu imkânlardan en iyi şekilde yararlanmak ancak bu araçları kontrol altında tutmakla mümkün olacaktır.

AİLE İÇİ İLETİŞİM NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

SARP TURHAN İNAL

Üzerinde durmak istediğim konu aslında hepimizin hayatının merkezinde olan ama bazen değerini kaybettiğinde anladığımız bir şey: Aile içi iletişim.

İletişimi sadece bir konuşma pratiği olarak değil, bir insanı gerçekten "tanımanın" ve "anlamanın" tek yolu olarak görüyorum. İnsan, doğası gereği en küçük mutluluğunu ya da başkasına saçma gelebilecek bir derdini en yakınlarına anlatmak ister.

Çünkü aile; sizi her durumda destekleyecek, desteklemezse bile en azından hedefiniz için size yol açacak tek yerdir. Tabii ki her ailede istisnalar olabilir ama genel tablo budur. Asıl tehlike ise sessizlik başladığında ortaya çıkar. Eğer aile üyeleri arasında, özellikle ayrılıklar veya kopukluklar nedeniyle iletişim biterse bir süre sonra o kişilerle aranızdaki bağ tamamen kopar. Aynı kanı taşısanız bile sanki daha önce hiç tanışmamış iki yabancıya dönüşürsünüz. Çünkü iletişim kurmanız gereken o yılları, sessizce ve ayrı geçirmişsinizdir. Burada çok önemli bir gerçek var: Geçen zamanı geri getiremezsiniz. Mesela 18 yıl boyunca



hayatınızda olmayan birine 18 yaşından sonra kendinizi anlatmaya çalışın, ne kadar denerseniz deneyin, o 18 yılı asla tam olarak aktaramazsınız. Unuttuğunuz ayrıntılar, o anki etkisini kaybetmiş anılar veya artık paylaşmak istemeyeceğiniz olaylar mutlaka olacaktır. Sonuçta o kişiler sizi gerçek hâlinizle değil, eksik ve bambaşka biri gibi tanırlar. İnsan da kendini yakın hissetmediği biriyle gerçek bir bağ kuramaz. Kısacası iletişim, sadece bir sohbet değil; bir "geç kalmama" meselesidir. Paylaşmadığımız her an, araya ördüğümüz görünmez bir duvara dönüşür. Bu yüzden ailemizle olan bağımızı henüz vaktimiz varken sıkı tutmalıyız.

YARDIMLAŞMANIN GÜCÜ

MELİS ECE GÜNAL

Yardımlaşma, insanların birbirine destek olmasıdır ve toplumun en önemli değerlerinden biridir. Hiçbir insan her şeyi tek başına başaramaz. Bu yüzden zor zamanlarda birbirimize yardım etmek bizi daha güçlü yapar.

Yardımlaşma sadece maddi destek sağlamak değildir. Bazen bir arkadaşına destek olmak, onu dinlemek ya da küçük bir iyilik yapmak da yardımlaşmadır. Bu küçük davranışlar, insanların kendini daha iyi hissetmesini sağlar. Toplumda insanlar birbirine yardım ettiğinde birlik ve beraberlik artar. Özellikle zor zamanlarda yardımlaşma sayesinde insanlar daha kolay ayakta kalır. Bu da toplumun daha güçlü olmasını sağlar.



Sonuç olarak yardımlaşma hem bireyler hem de toplum için çok önemlidir. Küçük de olsa yapılan her iyilik büyük bir fark yaratabilir.

BİR İNSAN TARİHİ DEĞİŞTİREBİLİR Mİ?

BURAK YÜCE

Bence evet, bir insan tarihi değiştirebilir ama çok uğraşmalıdır. Tarih sayfaları, "imkânsız" denilenin peşinde ömür tüketenlerle doludur:

Fatih Sultan Mehmet, İstanbul'u sadece bir askeri stratejiyle değil; yıllarca süren mühendislik hazırlıkları ve teslim olmayan iradesiyle almıştır.

Mustafa Kemal Atatürk, bir milletin kaderini sadece "inanarak" değil; cepheden cepheye koşarak binlerce kitap okuyup bir vizyon inşa ederek ve her türlü engelle bizzat mücadele ederek değiştirmiştir.

Marie Curie, bilim dünyasında devrim yaparken laboratuvarında yıllarca ağır şartlar altında çalışmış; sağlığını bu uğurda feda etmiştir.

Buradaki anahtar kelime "uğraşmak"tır. Bir insanın dünyayı değiştirebilmesi için sadece zeki olması yetmez; toplumsal direnci kırması, yerleşik tabularla savaşması ve sarsılmaz bir disipline sahip olması gerekir. Tarih, oturduğu yerden dünyayı eleştirenleri değil; eli taşın altında olanları yazar.

Sonuç olarak tarih sahipsiz bir süreç değildir.



O, emeğini ve iradesini bir kaldıraç gibi kullanan güçlü bireylerin omuzlarında yükselir. Eğer bir insan, davasına ömrünü adayacak kadar büyük bir çaba gösterirse sadece kendi kaderini değil, tüm insanlığın rotasını değiştirecek gücü kendinde bulacaktır. Yani anlaşılacak üzere bir insan gerçekten uğraşırsa tarihi değiştirebilir.

GÜÇLÜ BİR İSKELETİN SIRRI

CANSU HAYAT SÜZEN

Günlük yaşamın temposu içinde çoğu kişi kas gücüne ve kilo kontrolüne odaklanırken kemik sağlığı çoğu zaman geri planda kalır. Oysa kemikler yalnızca vücudu ayakta tutan bir çerçeve değil, aynı zamanda yaşam boyu hareket özgürlüğünün temelidir. Özellikle düzenli spor yapan bireylerde güçlü kemikler, performansın artması ve sakatlık riskinin azalması açısından büyük önem taşır.

Kemikler canlı bir dokudur ve sürekli yenilenir. Genç yaşlarda kemik yapımı daha hızlı gerçekleşirken ilerleyen yaşlarda bu denge yavaş yavaş değişir. Bu nedenle çocukluk, gençlik ve yetişkinlik döneminde yapılan doğru egzersizler, ileriki yaşlarda osteoporoz gibi kemik hastalıklarına karşı koruyucu bir rol oynar. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin kemik mineral yoğunluğunu artırarak daha sağlam bir iskelet sistemi oluşturduğunu göstermektedir.

Kemik sağlığı için en etkili egzersizler arasında yürüyüş, koşu, ip atlama, dans ve direnç antrenmanları bulunur. Özellikle ağırlık taşıyan egzersizler, kemiklere hafif baskı uygulayarak onların güçlenmesini sağlar. Kaslar çalıştıkça kemik dokusu da bu harekete uyum sağlamak için kendini yeniler. Bu nedenle yalnızca kardiyo değil, hafif ağırlıklarla yapılan kuvvet antrenmanları da kemik sağlığını destekleyen önemli bir araçtır.

Ancak spor kadar beslenme de kemiklerin korunmasında belirleyicidir. Kalsiyum, D



vitamini, magnezyum ve protein açısından dengeli bir beslenme programı kemik yapısının korunmasına yardımcı olur. Süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, badem, balık ve yumurta kemik dostu besinler arasında öne çıkar. Güneş ışığından yeterince yararlanmak da D vitamini sentezi için vazgeçilmezdir.

Bununla birlikte aşırı egzersiz yapmak veya yanlış antrenman teknikleri uygulamak kemiklere zarar verebilir. Özellikle dinlenme süresi verilmeden yapılan yoğun antrenmanlar stres kırıkları gibi sorunlara yol açabilir. Bu nedenle spor programının yaşa, fiziksel kapasiteye ve sağlık durumuna uygun olması gerekir. Uzman eşliğinde yapılan planlı egzersizler, kemiklerin güçlenmesini desteklerken sakatlık riskini minimuma indirir.

Sağlıklı bir yaşam için güçlü kemikler vazgeçilmezdir. Düzenli spor, bilinçli beslenme ve doğru yaşam alışkanlıkları bir araya geldiğinde yalnızca bugün değil, gelecekte de hareket özgürlüğünü korumak mümkündür. Unutulmamalıdır ki güçlü kemikler, aktif bir yaşamın sessiz kahramanlarıdır.

MENENJİT

DEFNE İŞİK BAYRAKTAROĞLU

Menenjit, beyni ve omuriliği çevreleyen zarların iltihaplanması sonucu ortaya çıkan ciddi bir hastalıktır. Genellikle bakteriyel veya viral enfeksiyonlardan kaynaklanır ve özellikle bakteriyel menenjit, hızlı ilerleyerek hayatı risk oluşturabilir. Bu nedenle menenjit, acil tıbbi müdahale gerektiren önemli sağlık sorunları arasında yer alır.

Hastalığın belirtileri çoğu zaman ani bir şekilde ortaya çıkar. En yaygın belirtiler arasında yüksek ateş, şiddetli baş ağrısı ve ense sertliği bulunur. Bunlara ek olarak ışığa karşı hassasiyet, bulantı, kusma ve bilinç bulanıklığı gibi şikâyetler de görülebilir. Bebeklerde ise belirtiler farklılık gösterebilir; huzursuzluk, sürekli ağlama ve bingildakta gerginlik en dikkat çekici işaretler arasındadır.

Menenjit şüphesi durumunda vakit kaybetmeden sağlık kuruluşuna başvurmak hayati önem taşır. Çünkü erken müdahale, hastalığın ciddi sonuçlarını önlemede büyük rol oynar. Doktorlar tanı koymak için fiziksel



muayene, kan testleri ve gerekirse lomber ponksiyon adı verilen yöntemden yararlanır. Tedavi süreci ise hastalığın türüne göre değişiklik gösterir, bakteriyel menenjitte antibiyotik tedavisi uygulanırken viral menenjitte genellikle destekleyici tedavi tercih edilir.

Sonuç olarak menenjit, erken teşhis edilmediğinde ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen tehlikeli bir hastalıktır. Bu nedenle belirtiler dikkatle takip edilmeli ve şüpheli durumlarda zaman kaybetmeden profesyonel tıbbi yardım alınmalıdır.

KÜLTÜR KORUNMALI MI, MODERNLEŞTİRİLMELİ Mİ?

ECRİN NAZ GÜZAR

Kültür; bir toplumun geçmişini, değerlerini ve yaşam biçimini yansıtan en önemli unsurlardan biridir. İnsanların konuştuğu dil, yaşadığı gelenekler, sanat anlayışı ve günlük yaşam alışkanlıkları kültürün parçalarını oluşturur. Bu nedenle sıkça sorulan sorulardan biri de şudur: Kültür korunmalı mı yoksa modernleştirilmeli mi? Bana göre kültür hem korunmalı hem de modernleştirilmelidir.

Öncelikle kültürün korunması gerekir. Çünkü kültür, bir milleti diğer toplumlardan ayıran en güçlü kimliktir. Geçmişten gelen gelenekler, halk hikâyeleri, bayramlar ve toplumsal değerler insanların aidiyet duygusunu güçlendirir. Eğer bir toplum kendi kültürünü tamamen unutursa zamanla köklerinden uzaklaşabilir. Örneğin bir toplumun dilini kaybetmesi, yalnızca kelimelerin değil; o toplumun düşünce biçiminin de kaybolması anlamına gelir. Bu yüzden kültürel mirasın geleceğe nesillere aktarılması büyük önem taşır.

Ancak kültürün yalnızca korunması yeterli değildir. Dünya sürekli değişmekte ve gelişmektedir. Teknoloji, şehir yaşamı, eğitim ve iletişim biçimleri insanların yaşam tarzını değiştirmektedir. Bu değişim karşısında kültürün bazı yönlerinin de modern hayata uyum sağlaması gerekir. Örneğin geçmişte



sözlü olarak aktarılan halk hikâyeleri bugün dijital platformlarda paylaşılabilir, geleneksel sanatlar ise çağdaş tasarımlarla yeniden yorumlanabilir. Böylece kültür canlı kalır ve yeni nesiller için daha anlamlı hâle gelir.

Modernleşme, kültürü yok etmek anlamına gelmemelidir. Tam tersine, kültürün özünü koruyarak onu zamanın şartlarına uyarlamak anlamına gelmelidir. Çünkü tamamen değişen bir kültür kimliğini kaybedebilir, hiç değişmeyen bir kültür ise zamanla toplumdan kopabilir. Önemli olan, geçmiş ile geleceğin arasında sağlıklı bir denge kurabilmektir.

Sonuç olarak kültür ne tamamen sabit kalmalı ne de tamamen değişmelidir. En doğru yol, kültürün temel değerlerini korurken çağın ihtiyaçlarına göre geliştirilmesidir. Çünkü bir toplum ancak geçmişine sahip çıkarak geleceğe sağlam adımlarla ilerleyebilir.

TİYATRO TOPLUMUN AYNASI MI, DEĞİŞİMİN GÜCÜ MÜ?

ZEYNEP ÖZCAN

Tiyatro, insanlık tarihinin en eski ve en köklü sanat dallarından biridir. İnsanların duygularını, düşüncelerini ve yaşam biçimlerini sahneye taşıyan bu sanat dalı yüzyıllardır yalnızca bir eğlence aracı değil; aynı zamanda güçlü bir anlatım biçimi olmuştur. Peki tiyatro, toplumu yansıtan bir ayna mıdır yoksa toplumu değiştirebilecek bir güç müdür? Bana göre bu iki özellik birbirinden ayrı düşünülemez. Çünkü tiyatro hem toplumu yansıtır hem de onu değiştirme potansiyeline sahiptir.

Öncelikle tiyatronun toplumu yansıtmaya yönüne bakıldığında sahnelenen eserlerin ait oldukları dönemin izlerini taşıdığı açıkça görülür. Tiyatro metinleri yazıldıkları toplumun kültürel yapısını, sosyal ilişkilerini, ekonomik sorunlarını ve insan psikolojisini seyirciye aktarır. Örneğin William Shakespeare eserlerinde dönemin iktidar mücadeleleri, insan ilişkileri ve kuşak çatışmaları güçlü biçimde işlenmiştir. Aynı şekilde Haldun Taner, eserlerinde toplumdaki aksaklıkları mizahi bir anlatımla sahneye taşıyarak seyircinin kendi yaşamını sorgulamasını sağlamıştır. Bu yönüyle tiyatro, yaşanan hayatı sanatın diliyle görünür kılan bir aynadır.

Ancak tiyatro yalnızca toplumu yansıtmakla kalmaz, aynı zamanda onu etkileyebilir. Bir tiyatro oyunu sahnelendiği anda seyirci ile doğrudan bir bağ kurar. Oyuncunun sesi, bedeni ve duygusu seyircinin kalbine ulaşabilir. Bu etki, bazen insanların düşünce biçimlerini değiştirebilir; bazen de daha önce fark



etmedikleri gerçekleri görmelerine neden olabilir. Toplumsal adaletsizlikleri anlatan bir oyun, insanların vicdanına seslenebilir; özgürlük, eşitlik veya insan hakları üzerine kurulu bir eser ise seyircide farkındalık yaratabilir. Bu nedenle tiyatro yalnızca anlatan değil, dönüştüren bir sanat dalıdır.

Tiyatronun en güçlü yönlerinden biri de insanı insana anlatmasıdır. Bir roman okunabilir, bir film izlenebilir ancak tiyatrodan yaşanan duygu seyirci ile aynı anda paylaşılır. Bu canlılık, tiyatronun etkisini artırır. Seyirci sadece izleyen değil, hisseden bir parça hâline gelir. Böylece tiyatro, bireysel düşüncelerden toplumsal değişimlere uzanan bir etki alanı oluşturabilir.

Sonuç olarak tiyatro, ne yalnızca bir aynadır ne de yalnızca bir değişim aracıdır. O, toplumdaki beslenen ve yeniden topluma dönen canlı bir sanat biçimidir. İnsanları kendi gerçekleriyle yüzleştirirken aynı zamanda onlara yeni düşünceler sunar. Bu nedenle tiyatro, hem toplumu yansıtan bir ayna hem de toplumu değiştirebilecek güçlü bir sestir.

İMPARATORLUKLAR NEDEN YIKILIR?

MUSTAFA CAN SUCUOĞLU

İmparatorluklar tarih boyunca büyük güçler olarak ortaya çıkmış ve geniş topraklara hükmetmişlerdir. Ancak hiçbir imparatorluk sonsuza kadar varlığını sürdürmemiştir. Peki, imparatorluklar neden yıkılır? Bu sorunun birden fazla cevabı vardır ve genellikle birkaç neden bir araya gelerek yıkılışı hızlandırır.

İlk olarak ekonomik sorunlar imparatorlukların yıkılmasında önemli bir rol oynar. Büyük imparatorluklar geniş toprakları yönetmek için çok fazla harcama yapar. Orduyu beslemek, yollar ve yapılar inşa etmek ciddi maliyet gerektirir. Eğer ekonomi zayıflarsa devlet bu harcamaları karşılayamaz ve güç kaybeder.

İkinci olarak yönetim sorunları da önemli bir etkidir. Zayıf liderler, kötü kararlar ve adaletsiz yönetim halkın devlete olan güvenini azaltır. Halkın desteğini kaybeden bir imparatorluk uzun süre ayakta kalamaz. Ayrıca, saray içindeki taht kavgaları ve iç çekişmeler de devleti zayıflatır.

Üçüncü neden, askeri zayıflıktır. İmparatorluklar genellikle güçlü ordular sayesinde büyür. Ancak zamanla ordu disiplini bozulabilir veya teknolojiye ayak uyduramaz. Dış düşmanlar güçlenirken imparatorluk kendini yenileyemezse yenilgiler yaşar ve toprak kaybeder.

Bir diğer önemli sebep ise toplumsal



sorunlardır. Farklı milletlerin bir arada yaşadığı imparatorluklarda zaman zaman isyanlar çıkabilir. Halk arasında eşitsizlik ve adaletsizlik arttıkça huzursuzluk da artar. Bu durum iç karışıklıklara ve bölünmelere yol açar.

Son olarak dış baskılar da imparatorlukların yıkılmasında etkili olur. Komşu devletlerin saldırıları veya yeni güçlerin ortaya çıkması imparatorluğu zor durumda bırakır. Özellikle birden fazla cephede savaşmak zorunda kalan imparatorluklar hızla zayıflar.

Sonuç olarak imparatorlukların yıkılması tek bir nedene bağlı değildir. Ekonomik sorunlar, kötü yönetim, askeri zayıflık, toplumsal problemler ve dış baskılar birlikte etkili olur. Bu nedenler zamanla birleşir ve güçlü görünen imparatorluklar bile çöker. Tarih bize hiçbir gücün kalıcı olmadığını açıkça göstermektedir.

KRİSTOF KOLOMB

UMAY AÇIL

Kristof Kolomb, uzun yıllar boyunca "Amerika'yı keşfeden kişi" olarak anılmış olsa da bu ifade tarihsel açıdan eksik ve yanıltıcıdır. Kolomb'un 1492 yılında gerçekleştirdiği yolculuğun amacı yeni bir kıta bulmak değil, batıya doğru ilerleyerek Asya'ya ulaşmaktır. O dönemde Avrupa için Hindistan ve Çin büyük ticaret merkezleriydi ve Kolomb, dünyanın sanıldan daha küçük olduğuna inanarak bu bölgelere batıdan ulaşabileceğini düşünüyordu. Ancak ulaştığı yer Asya değil, Karayipler'di. Buna rağmen Kolomb hayatı boyunca Asya'ya vardığını zannetmiş ve keşfettiği topraklara "Hint Adaları" adını vermiştir.

"Amerika'nın keşfi" ifadesi de bu nedenle tartışmalıdır. Kolomb bu topraklara ulaştığında kıta boş değildi, milyonlarca yerli insan burada yaşıyor ve gelişmiş toplumlar kurmuştu. Örneğin Aztekler ve Mayalar gibi uygarlıklar, kendi kültürel ve siyasi sistemleriyle varlıklarını sürdürmekteydi. Bu nedenle Kolomb'un yolculuğu bir keşiften ziyade iki farklı dünyanın karşılaşması olarak değerlendirilir. Ayrıca Kolomb, Amerika kıtasına ulaşan ilk Avrupalı da değildir. Ondan yaklaşık 500 yıl önce Leif Erikson Kuzey Amerika'ya ulaşmış, ancak bu olay Avrupa'da geniş yankı uyandırmamıştır. Kitanın "Amerika" adını alması da Kolomb'un rolü hakkında yaygın bir yanlış anlamayı gösterir. Bu isim, İtalyan denizci Amerigo Vespucci'den gelmektedir. Vespucci, Kolomb'un ulaştığı



toprakların Asya'nın bir parçası olmadığını, tamamen yeni bir kıta olduğunu fark eden ilk kişilerden biri olmuştur. Bu nedenle hazırlanan haritalarda kıta onun adıyla anılmaya başlanmıştır.

Kolomb'un yolculukları yalnızca coğrafi keşiflerle sınırlı kalmamış, aynı zamanda dünya tarihinde büyük değişimlere yol açmıştır. Bu süreç, Kolomb Takası olarak adlandırılır. Bu dönemde bitkiler, hayvanlar, hastalıklar ve insanlar kıtalar arasında taşınmış, küresel etkileşim hızla artmıştır. Ancak bu temas yerli halklar için çoğu zaman yıkıcı sonuçlar doğurmuştur. Avrupa'dan gelen hastalıklar, zorla çalıştırma ve sömürgecilik politikaları milyonlarca insanın hayatını olumsuz etkilemiştir.

Sonuç olarak Kolomb, genellikle anlatıldığı gibi yalnızca bir "keşif kahramanı" değildir. Onun hikâyesi, tarihin nasıl basitleştirildiğini ve bazı gerçeklerin zamanla nasıl efsaneleştirildiğini gösteren önemli bir örnektir.

EKRANA SIĞAN HAYATLAR

HALİL KUTLUTÖRK

Aslında hepimizin her gün yaşadığı o garip durumdan bahsetmek istiyorum: Elimizden düşürmediğimiz telefonlar meselesi. Çünkü olay artık sadece bir teknoloji bağımlılığı değil. Biz, farkında olmadan telefonun içine hapsolmuş durumdayız.

Hiç dikkat ettiniz mi? Birini beklerken, yolda yürürken, hatta en kötüsü bir arkadaşımızla otururken bile o iki saniyelik boşlukta elimiz hemen telefona gidiyor. Sanki o kısa sessizlik bize bize fazla geliyor. Çünkü artık sıkılmayı unuttuk. Kendi başımıza kalmaya tahammülümüz kalmadı. Sürekli bir şeyleri kaydırmak, sürekli birilerinin ne yaptığını görmek zorundaymışız gibi hissediyoruz.

İşin en garip tarafı ise şu: Belki binlerce takipçimiz var, paylaştığımız fotoğraflara onlarca beğeni geliyor ama aynı masada oturduğumuz insanın gözlerinin içine bakmayı unutuyoruz. Hayatı ekranın arkasından izlemekten, anın içinde yaşamayı bıraktık. Varmış gibi yapıyoruz ama aslında sadece izliyoruz.

Bir konsere gidiyoruz mesela. En sevdiğimiz şarkı çalıyor. O anın büyüsünü hissetmek yerine telefonu kaldırıp kayıt tuşuna basıyoruz. Şarkıyı ruhumuzla dinlemek yerine küçücük bir ekranın içinden saklamaya çalışıyoruz. Yani yaşamıyoruz, sadece kaydediyoruz. Belki de başkalarına



yaşadığımızı kanıtlamaya çalışıyoruz.

Beynimiz de bu sonsuz kaydırma düzenine alıştı artık. Bir sayfa kitap okumakta zorlanıyoruz. Birkaç dakika boyunca tek bir düşünceye odaklanamıyoruz. Çünkü her saniye yeni bir bildirim, her saniye yeni bir uyarı, her saniye yeni bir dopamin bekliyoruz. Sessizlik bile rahatsız edici gelmeye başladı.

Belki de artık biraz durmak gerekiyor. Telefonsuz bir hayat değil; bu, sadece telefonun bizi yönetmediği bir hayat. Masada otururken onu cebimize koyabilmek. Birini beklerken ekrana değil, etrafa bakabilmek. Gökyüzünü fark etmek. Sokaktan geçen insanların görmeye. Kendi düşüncelerimizle birkaç dakika yalnız kalabilmek.

Çünkü gerçek hayat, o altı inçlik ekranın içine sığmayacak kadar büyük. Ve biz, onu kaçırarak kadar meşgulüz.

VİCDANIN SESSİZ REHBERLİĞİ

BÜŞRA OCAKDEN

Günümüz dünyasında mutluluk, çoğu zaman hayatın en önemli amacı gibi sunuluyor. İnsanlar daha fazla memnun olmak, daha rahat yaşamak ve isteklerini hemen karşılamak için çaba gösteriyor. Reklamlar ve sosyal medyada bize sürekli olarak daha fazla haz almamız, daha çok memnun olmamız gerektiğini söylüyor. Peki gerçekten önemli olan bu mu?

İnsan hayatında tercihler, çoğu zaman iki yol arasında yapılır: Kolay olan ve doğru olan. Kolay olan daha çok memnuniyet vadeder, kısa sürede rahatlatır ve anlık mutluluk sağlar. Ancak doğru olan yani ahlaki olan, her zaman aynı kolaylığı bizlere sunmaz. İşte bu noktada kişinin değerleri kendini gösterir.

Ahlak, sadece kurallardan ibaret değildir; vicdanla yoğrulmuş bir tavırdır. Kişi, kimsenin görmediği anlarda bile doğru olanı yapabiliyorsa işte o zaman gerçekten ahlaklıdır. Ahlaklı olmak başkalarının yaptırımlarından değil, kendi vicdanının sesinden etkilenmektir.

Memnuniyet ise çoğu zaman dış koşullara bağlıdır. İnsan istediğini elde ettiğinde mutlu olur, edemediğinde ise hayal kırıklığı yaşar. Oysa ahlaklı bir yaşam, insanı bu dalgalanmaların ötesine taşır. Kişi doğru olanı yaptığı sürece,



işsel bir denge ve huzur yakalar.

“Önemli olan memnun olmak değil, ahlaklı olmaktır.” anlayışı, bu noktada bize farklı bir bakış açısı kazandırır. Memnuniyet odaklı bir yaşam anlayışı, insanı çoğu zaman anlık tatminlerin peşinden sürükler. Oysa ahlaklı bir yaşam, daha derin ve kalıcı bir anlam taşır. İnsan, her koşulda doğru olanı seçebildiği ölçüde kendine ve çevresine değer katar. Önemli olan kolay olanı seçmek değil, doğru olandan vazgeçmemektir. Gerçek huzur ise dış dünyadan değil, insanın kendi içinden doğar. Vicdanıyla uyum içinde yaşayan bir birey, her zaman daha güçlü ve dengeli olur. Bu yüzden ne kadar memnun olduğumuz değil; ne kadar adil, dürüst ve ahlaklı bir yaşam sürdürdüğümüz önemlidir. Asıl ölçü insanın hayatı boyunca doğru olandan ne kadar sapmadığıdır.

SUYUN KRİTİK NOKTASI: DOĞANIN GİZLİ SINIRI

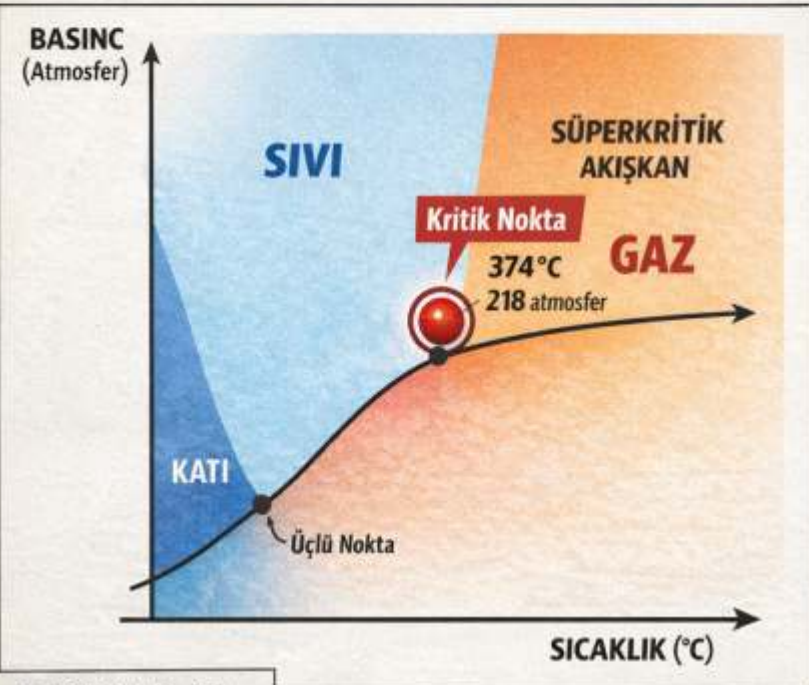
ÇİSEM ÖZCAN

Günlük yaşamda sıradan bir madde gibi gördüğümüz su, aslında oldukça sıra dışı özelliklere sahiptir. Bu özelliklerden biri de “kritik nokta” olarak adlandırılan fiziksel davranışında köklü bir değişimin yaşandığı özel bir durumdur. Peki, suyun kritik noktası ne anlama geliyor ve neden bu kadar önemli?

Bir madde belirli sıcaklık ve basınç koşullarında katı, sıvı ya da gaz hâlinde bulunur. Ancak kritik noktada bu ayırım ortadan kalkar. Su için bu nokta yaklaşık 374°C sıcaklık ve 218 atmosfer basınç değerlerine karşılık gelir. Bu koşullar altında su ne tam anlamıyla sıvıdır ne de gaz. Bu duruma “süperkritik akışkan” adı verilir. Süperkritik su, hem sıvıların çözme gücünü hem de gazların yayılma hızını bir arada taşır. Bu özelliği sayesinde sanayide ve bilimsel araştırmalarda önemli bir yere sahiptir.

Örneğin tehlikeli atıkların parçalanmasında, ilaç üretiminde ve enerji teknolojilerinde süperkritik su kullanılmaktadır. Ancak bu durum yalnızca laboratuvarlarla sınırlı değildir. Doğada da özellikle derin okyanus tabanlarında ve yer kabuğunun alt katmanlarında bu tür ekstrem koşullar oluşabilir. Bu da suyun, gezegenimizin dinamik yapısında düşündüğümüzden çok daha aktif bir rol oynadığını gösterir.

SUYUN KRİTİK NOKTASI: DOĞANIN GİZLİ SINIRI



Kritik Nokta Nedir?

Kritik nokta, bir maddenin sıvı ve gaz hallerinin birbirine karıştığı, ayırım ortadan kalktığı özel bir durumdur.

SIVI MI, GAZ MI?

KRİTİK NOKTADA SU, NE TAM SIVI NE DE TAM GAZ HALİNDEDİR!

Suyun kritik noktası, aslında bize doğanın keskin sınırlarının bile esneyebileceğini hatırlatır. Maddenin alıştığımız hâllerinin ötesinde, daha karmaşık ve etkileyci davranışlar sergileyebileceğini ortaya koyar. Sonuç olarak bir bardak suyun ötesine bakmayı başardığımızda onun sadece yaşam kaynağı değil, aynı zamanda bilim dünyasının hâlâ keşfetmeye devam ettiği büyüleyici bir sistem olduğunu görürüz.

ESPRESSO AKIŞINI HESAPLAYAN FİZİK MODELİ

AYLİN YAZICIOĞLU

Yeni bir araştırma kahve taneleri ve boşluk yapısına bağlı olarak espresso akışını tahmin eden bir fizik modeli geliştirdi. Espresso hazırlamada öğütülmüş kahve portafilter içinde sıkıştırılarak "puck" adı verilen bir tabaka oluşuyor ve basınçlı su bu tabakadan geçerken akış hızı ile temas süresi kahvenin aromasını belirliyor. Araştırmacılar kahveleri 11 farklı öğütme boyutunda hazırlayıp X-ışını mikro tomografisi ile 3D haritalarını çıkardı.

$$k = \phi_c^3 / [C \times S_0^2 \times (1 - \phi_c)^2]$$

Formüldeki cebirler:

k: Geçirgenlik

ϕ_c : Bağlı boşluk oranı

S_0 : Özgül yüzey alanı

C: Kozeny-Carman sabiti

$1 - \phi_c$: Katı fraksiyon



Bu sayede kahve taneleri arasındaki gözle görülmeyen boşluk ve kanallar detaylı olarak analiz edildi. Simülasyonlarla suyun akış yolları ve tıkanma noktaları belirlendi.

Geliştirilen denklem kahvenin geçirgenliğinin bağlı olduğu boşluk miktarı, tanelerin yüzey alanı, boyutu ve sıkıştırma derecesine bağlı olduğunu ortaya koydu. Bu suyun kahveyle temas süresini ve fincana geçen aromayı doğrudan etkiliyor. Araştırma, baristaların öğütme ve kahve miktarını daha bilinçli ayarlamasına yardımcı olurken gelecekte akıllı espresso makinelerinin tasarımına da katkı sağlayabilir.

BÜYÜK PATLAMA (BIG BANG) NEDİR?

DOĞUŞ BIÇER

Evrenin nasıl oluştuğu, insanlığın en eski merak konularından biridir. Günümüzde bilim insanlarının bu soruya verdiği en güçlü açıklama “Büyük Patlama” teorisidir. Bu teoriye göre evren, yaklaşık 13,8 milyar yıl önce son derece sıcak ve yoğun bir noktadan genişlemeye başlamıştır.

Büyük Patlama Tam Olarak Nedir?

Büyük Patlama, isminden dolayı bir patlama gibi düşünülse de aslında uzayın bir noktada patlaması değildir. Bu olay, uzayın kendisinin genişlemeye başlamasıdır. Yani evren bir boşlukta ortaya çıkmamış, aksine uzay ve zaman bu olayla birlikte oluşmuştur.

İlk anlarda evren çok küçüktü, aşırı sıcak ve yoğun. Bu döneme “Planck Zamanı” denir ve fizik kurallarının bugünkü haliyle tam olarak geçerli olmadığı bir evredir. Evren genişledikçe sıcaklık düştü ve temel parçacıklar oluşmaya başladı.

Evren Nasıl Gelişti?

Büyük Patlama'dan sonraki süreçte şu aşamalar gerçekleşti:

- İlk birkaç saniyede proton ve nötron gibi parçacıklar oluştu.
- İlk birkaç dakika içinde bu parçacıklar birleşerek basit atom çekirdeklerini oluşturdu.
- Yaklaşık 380.000 yıl sonra atomlar oluştu ve ışık serbestçe yayılmaya başladı.
- Milyonlarca yıl sonra yıldızlar ve galaksiler meydana geldi.

Bugün gördüğümüz tüm gök cisimleri, bu uzun evrim sürecinin sonucudur.

Büyük Patlama'nın Kanıtları

Bilim insanları bu teoriyi destekleyen önemli gözlemler yapmıştır:

- Evrenin genişlemesi:** Galaksiler birbirinden uzaklaşmaktadır. Bu durum, evrenin hâlâ genişlediğini gösterir.
- Kozmik mikrodalga arka plan ışıması:** Evrenin her yerinde tespit edilen bu zayıf radyasyon, Büyük

Patlama'nın “ışık kalıntısı” olarak kabul edilir.

Hafif elementlerin bolluğu: Hidrojen ve helyum gibi elementlerin evrendeki oranları, teorinin öngörülerine uyumludur.

Büyük Patlama Öncesinde Ne Vardı?

Bu soru hâlâ kesin olarak cevaplanamamıştır. Bazı bilim insanları zamanın da Büyük Patlama ile başladığını savunur, yani “öncesi” kavramı anlamsız olabilir. Ancak bu konu, modern fiziğin en büyük araştırma alanlarından biridir.

Sonuç

Büyük Patlama Teorisi, evrenin başlangıcını anlamamıza yardımcı olan en güçlü bilimsel modeldir. Bu teori sayesinde evrenin nasıl oluştuğunu değil, aynı zamanda nasıl geliştiğini de öğreniyoruz. Ancak hâlâ cevaplanmamış birçok soru vardır ve bilim insanları bu gizemleri çözmek için çalışmalarına devam etmektedir.



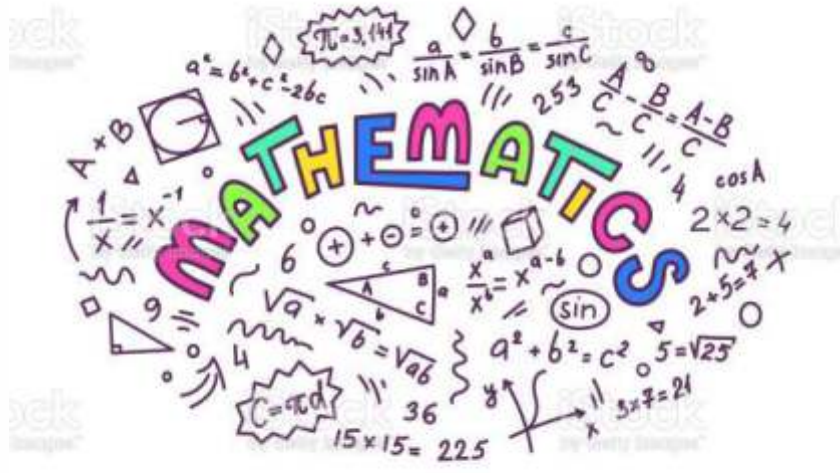
MATEMATİĞİ ANLAMAK, YORUMLAMAK VE DÜŞÜNMEK

ESRA DEMÜR YAZICI

Matematik eğitimi, çoğu zaman yalnızca işlem becerilerinin geliştirilmesi olarak algılsa da özünde bireyin düşünme, analiz etme ve problem çözme yetilerini sistemli biçimde geliştiren temel bir disiplindir. Bu bağlamda matematik, yalnızca sayılar ve formüllerden oluşan bir ders değil; aynı zamanda bir düşünme ve anlamlandırma biçimidir.

Öğrencilerin matematiğe yönelik olumsuz tutumlarının temelinde, genellikle sonuca odaklı bir öğrenme yaklaşımı yer almaktadır. Oysa matematiksel öğrenme süreci, sonucun kendisinden çok o sonuca ulaşırken izlenen yolların anlaşılmasını gerektirir. Bu süreçte yapılan hatalar, bir eksiklikten ziyade öğrenmenin doğal ve gerekli bir parçası olarak değerlendirilmelidir. Nitekim hata analizi, öğrencinin kavramsal eksikliklerini fark etmesi ve bu doğrultuda kendini geliştirmesi açısından önemli bir fırsat sunar.

Matematik öğretiminde bir diğer önemli husus, bilginin ezberlenmesi yerine anlamlandırılmasıdır. Ezbere dayalı öğrenme, kısa vadede başarı sağlasa da kalıcı öğrenmeyi desteklemez. Buna karşılık kavramsal öğrenme, öğrencinin bilgiyi farklı durumlara transfer edebilmesini mümkün kılar. Bu nedenle matematik derslerinde, öğrencilerin yalnızca "Nasıl?" sorusuna değil, aynı zamanda "Neden?" sorusuna da cevap aramaları teşvik edilmelidir.



Ayrıca matematiğin günlük yaşamla ilişkilendirilmesi, öğrencilerin derse yönelik ilgisini artıran önemli bir etkenidir. Günlük hayatta karşılaşılan problemlerin matematiksel bakış açısıyla ele alınması, öğrencilerin matematiği soyut bir alan olarak değil; yaşamın içinde yer alan işlevsel bir araç olarak görmelerini sağlar.

Sonuç olarak matematik eğitimi; doğru cevaba ulaşmaktan ziyade, doğru düşünme biçimini geliştirmeyi amaçlamalıdır. Bu doğrultuda öğretim süreçlerinin öğrenciyi aktif kılan, sorgulamaya teşvik eden ve hatalardan öğrenmeyi destekleyen bir yapıda olması büyük önem taşımaktadır.

Bu çerçevede temel soru şudur: Matematik, yalnızca çözülmesi gereken bir ders midir yoksa anlaşılması gereken bir düşünme sistemi mi?

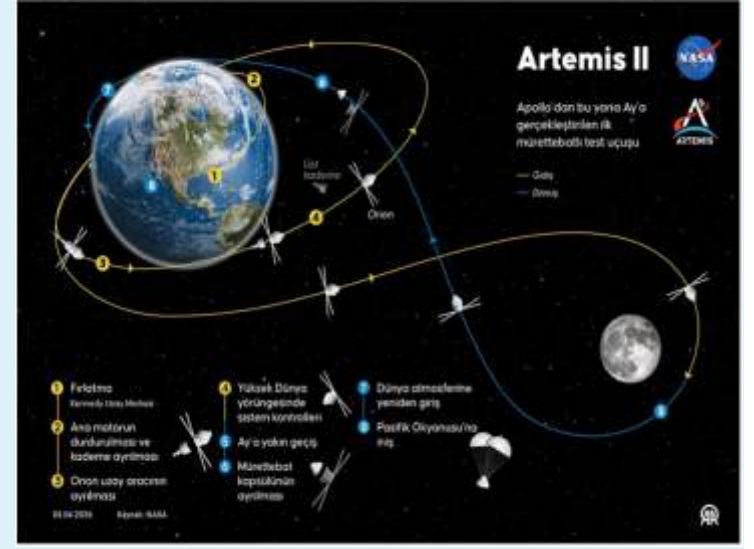
AY'A GİTMEK ZOR DEĞİL, AY'DAN GERİ DÖNMEK ZOR

GÖKÇE KARANFİL

İnsanlık yıllar sonra yeniden Ay'a doğru yola çıktı ancak bu yolculuk yalnızca teknoloji değil, kusursuz bir fizik problemi çözmek anlamına geliyor. Artemis II görevinin kalbinde Newton'un kütle çekim yasaları ve yörünge mekaniği yer alıyor. Uzay aracı Dünya'dan ayrıldığında aslında boşlukta gitmiyor; Dünya'nın çekiminden kurtulurken aynı anda Ay'ın çekimine yakalanacak hassas bir hız ve açıyla ilerliyor.

Bu görevde kullanılan en kritik kavramlardan biri serbest dönüş yörüngesidir. Araç, bu yörüngede Ay'ın arkasından dolanırken ek bir itki olmasa bile doğal olarak Dünya'ya geri dönecek şekilde ayarlanır. Yani doğru başlangıç koşulları sağlandığında geri dönüşün önemli bir kısmı doğanın kendisine bırakılır. Bu enerjinin korunumu ve kütle çekim potansiyel enerjisinin kinetik enerjiye dönüşümü ile açıklanır.

Uzayda "ağırlıksızlık" hissi ise aslında yer çekiminin yokluğundan değil, sürekli serbest düşüşten kaynaklanır. Orion kapsülü ve içindeki astronotlar Dünya'ya doğru düşerken aynı zamanda ileri doğru hareket ettikleri için



gezegene çarpmadan yörüngede kalırlar. Bu durum Newton'un "Birinci Yasası" olan eylemsizliğin ve "İkinci Yasası"nın doğrudan bir sonucudur.

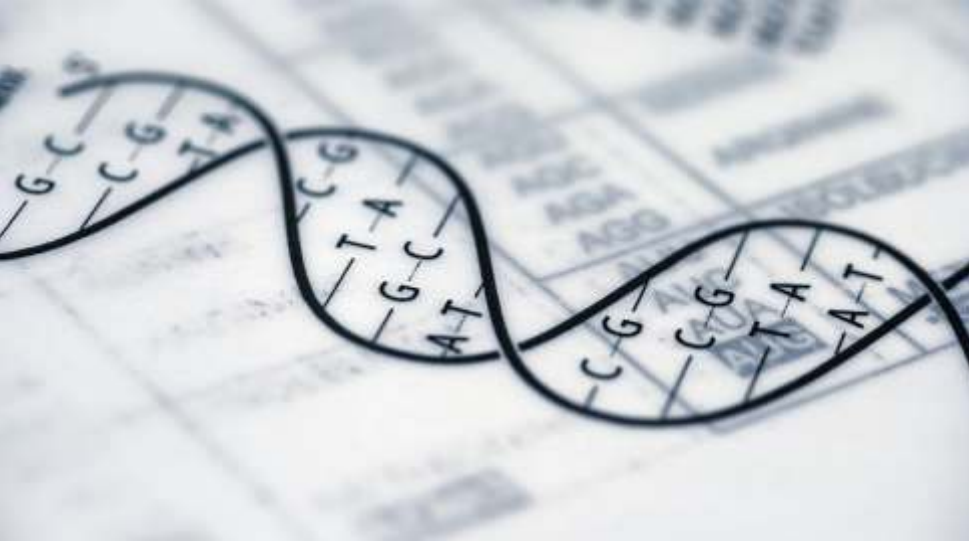
Görevin en kritik anı ise Dünya'ya dönüşte yaşanır. Araç atmosfere yaklaşık 40.000 km/s hızla girerken hava molekülleriyle çarpışma sonucu oluşan sürtünme, yüzeyde birkaç bin dereceye ulaşan sıcaklıklar yaratır. Bu noktada Orion'un ısı kalkanı, enerjiyi kontrollü şekilde dağıtarak aracın yanmasını engeller. Ayrıca giriş açısı da hayati önem taşır: Çok dik olursa araç yanar, çok sığ olursa atmosferden sekerek uzaya geri dönebilir.

Artemis II bize şunu hatırlatıyor: Uzay yolculuğu, gücün değil; doğru hesaplanmış fizik yasalarının zaferidir.

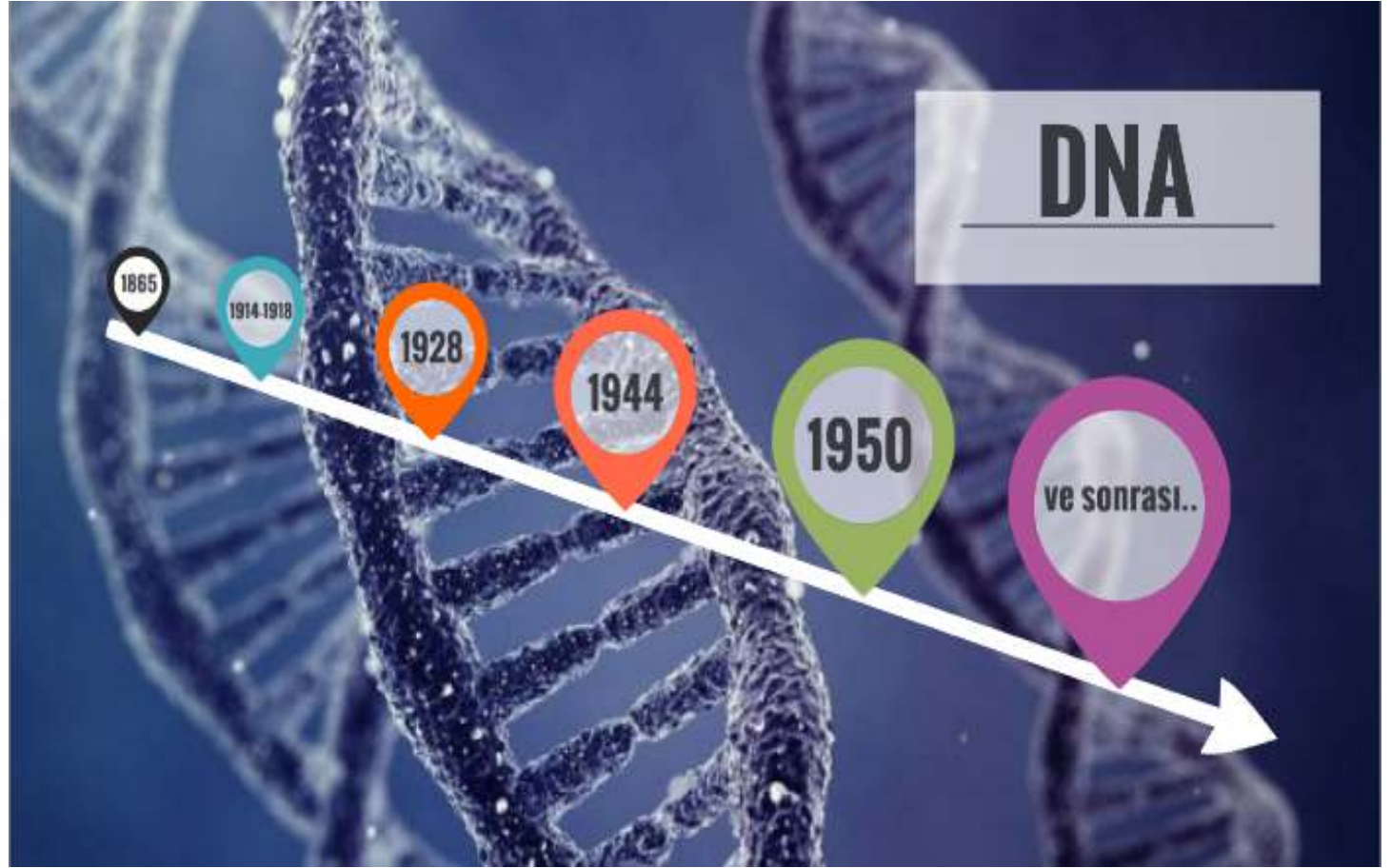
DNA'NIN KEŞFİNDEN GÜNÜMÜZE

GÜNEY FİLİZ

Hücrelerimizde genetik bilgiyi taşıyan molekül olan DNA'nın keşfinden bu zamana kadar hayli yol alındı. Bu yıl 73.'sü kutlanan 25 Nisan DNA Günü'nde, 1850'lerden bugüne kadar genler üzerinde yapılan araştırmalara ve bu alanda yürütülen büyük projelere göz atmaya ne dersiniz?



1860'ların sonunda İsviçreli Doktor Friedrich Miescher hücrelerin kimyasal yapısını ve işlevlerini anlayabilmek için yaptığı araştırmalar sırasında hücre çekirdeğinin içinde asit özelliği gösteren bir molekül keşfetti ve bu moleküle nüklein (çekirdek özü) ismini vermiş ve sonraki yıllarda nükleik asit denilmiştir. Oswald Avery, Colin MacLeod ve Maclyn McCarty tarafından 1944'te gerçekleştirilen deney ile kalıtsal bilginin DNA (Deoksiribonükleik asit) olduğunu kanıtlayan biyolojik çalışmalar yapılmıştır. Rosalind Franklin'in X ışını kırınımlı görüntüsüyle ilk defa çekilen DNA'nın bu fotoğrafından yola çıkarak 25 Nisan 1953 yılında birbirlerine sarmal şekilde bağlı iki zincirden meydana geldiği James Watson ve Francis Crick tarafından ortaya kondu. Elli yıl sonra aynı gün İnsan Genom Projesi tamamlandı. DNA Günü, DNA'nın keşfi ve sonraki yıllarda insan genom projesinin tamamlanması dikkate alınarak ilk kez 25 Nisan 2003'te ABD'de kutlandı. O günden sonra her yıl bu tarihte dünyanın farklı yerlerinde DNA Günü etkinlikleri düzenlenmektedir. Bu keşif; genetik hastalıkların teşhisi, kişiselleştirilmiş tıp, adli tıp (DNA profili), tarımsal verimlilik ve evrimsel biyoloji gibi alanlarda devrim yaratarak insanlığa köklü katkılar sunmuştur.



DNA'nın yapısının keşfinden sonra gerçekleşen bazı gelişmeler:

- **Moleküler Genetik ve Biyoteknoloji:** Bu keşif, moleküler biyoloji ve genetik mühendisliğinin temelini atarak protein sentezi ve gen ifadesi mekanizmalarının anlaşılmasını sağladı. Genetik bilginin depolanması ve kopyalanması anlaşıldı; bu da rekombinant DNA teknolojisi ile aşılardan, insülin gibi hormon ve ilaçların üretilmesini sağladı.



- **DNA Parmak İzi (1984):** Sir Alec Jeffreys tarafından geliştirilen bu yöntem; DNA dizileme teknolojileri, suçluların tespiti, adli olayların aydınlatılması ve babalık testleri gibi alanlarda kesin sonuçlar sağladı.

- **PCR Teknolojisi (1983):** Kary Mullis tarafından geliştirilen Polimeraz Zincir Tepkimesi (PCR), DNA örneklerinin hızlıca çoğaltılmasını sağlayarak tanı yöntemlerini değiştirdi.

- **İnsan Genom Projesi (1990-2003):** İnsan DNA'sındaki 3 milyar baz çiftinin dizilimi belirlenerek hastalıkların genetik temelleri anlaşılmasına başlandı.

- **Hastalıkların Teşhis ve Tedavisi:** Genetik hastalıklara neden olan mutasyonların belirlenmesi, kanser araştırmaları, gen tedavisi ve birleştirilmiş tıp uygulamaları bu sayede mümkün olmuştur.

- **Tarım ve Hayvancılık:** Seçüştürülmüş ve daha verimli, hastalığa dirençli tarım ürünlerinin geliştirilmesine olanak tanıyarak gıda üretimine katkı sağladı.

SON GECE, SON DENKLEM: DÜELLOYA GİDEN DEHA

HASRET VURAL

Matematik dünyasının en "asi" ve "trajik" ismiyle tanışın: **Évariste Galois**.

Bundan yaklaşık 200 yıl önce Paris sokaklarında sadece 20 yaşında bir genç, hem devrimci fikirleri hem de kimsenin çözemediği denklemleri fırtınalar estiriyordu. Ancak onun hikâyesi bir kütüphanede değil, bir düelloda son bulacaktı.

"Vaktim Yok!"

30 Mayıs 1832. Galois, bir aşk ve onur meselesi yüzünden sabah gün doğumunda düelloya davet edilir. Karşısındakinin usta bir silahşör olduğunu ve öleceğini biliyordu. O gece uyumak yerine masasına oturur ve modern matematiğin kaderini değiştirecek notlarını kağıda dökmeye başlar. Notların kenarına defalarca şu acı cümleyi yazar: "Vaktim yok!" (Je n'ai pas le temps!)



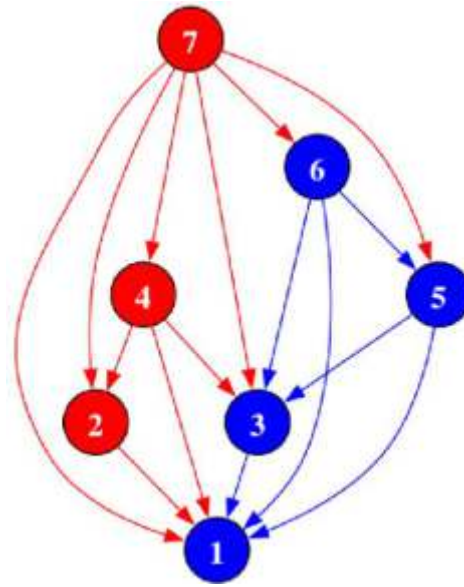
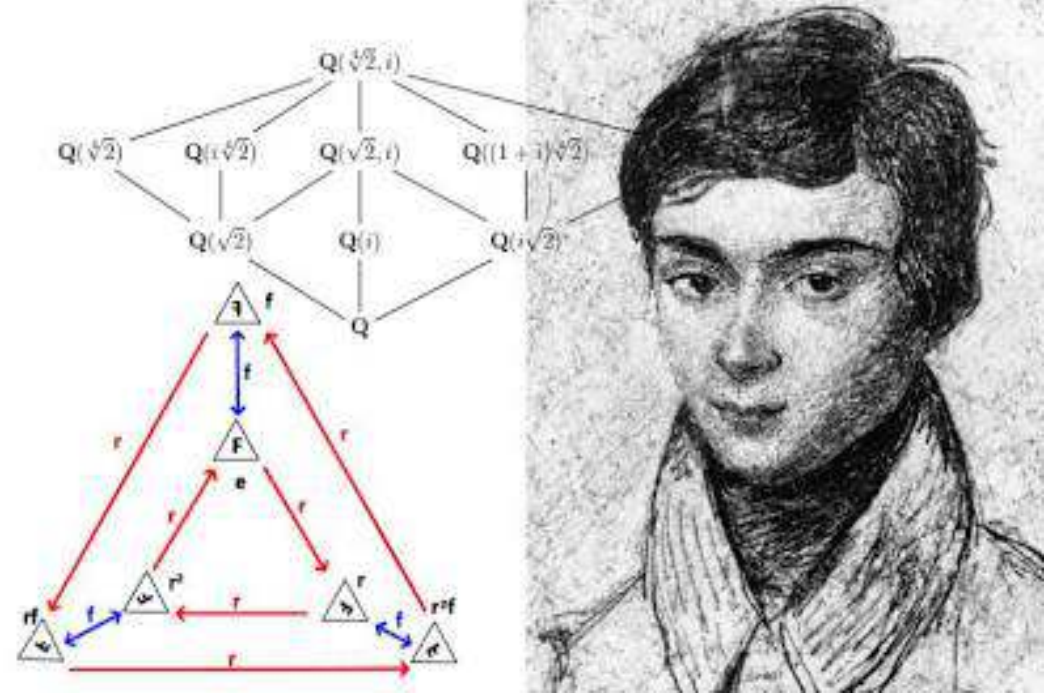
Bir Gecede Değişen Matematik

Galois, o son gecesinde 5. dereceden denklemlerin neden genel bir çözümü olmadığını kanıtlamakla kalmamış; bugün "Grup Teorisi" dediğimiz, kuantum fiziğinden şifreleme sistemlerine kadar kullanılan devasa bir alanın temellerini atmıştır.

Hazin Bir Son

Ertesi sabah karnından vurulan Galois, hastanede kardeşine son sözlerini söyler: "Ağlama, bu kadar genç yaşta ölmek için bütün cesaretimi toplamam gerekiyor."

Onun o gece alelacele yazdığı notlar, ancak ölümünden 11 yıl sonra anlaşılabilir. Bugün Galois, matematiğin en parlak ama en kısa ömürlü yıldızı olarak kabul ediliyor.



Biliyor muydunuz?

Galois, zamanının çok ötesinde olduğu için Ecole Polytechnique sınavlarında soruları kafasından çözmediği için öğretmenleriyle tartışmış ve iki kez sınavdan bırakılmıştır. Bazen "dâhi" olmak anlaşılmayı zorlaştırabiliyor!

Galois'ın Çözdüğü O

Meşhur Problem

Galois, aslında lise sıralarında hepimizin gördüğü denklemlerle ilgili devrimsel bir şey fark etti.

Problem: İkinci dereceden denklemleri çözmek için bir formülümüz var. Hatta üçüncü ve dördüncü dereceden denklemler için de karmaşık formüller mevcut.

Galois'ın Keşfi: Galois, 5. derece ve üzerindeki denklemler için genel bir çözüm formülü olamayacağını "Grup Teorisi" ile ispatladı. Bu, o zamana kadar kimsenin kanıtlayamadığı bir imkansızlıktı.

Kıssadan Hisse: Gençlere Mesaj

Galois'ın hayatı bize şunu fısıldıyor: "Büyük fikirler için yaşın bir önemi yoktur. Önemli olan, kısıtlı zamanımızda dünyaya ne bıraktığımızdır."

Bugün cebir derslerinde zorlandığında hatırla; uğraştığın o formüllerin arkasında, onları kurtarmak için hayatını riske atan ve "Vaktim yok!" diye haykıran bir gencin tutkusu var.

HAYATIN GÖRÜNMEZ PUSULASI: NEDEN MATEMATİK?

MELİKE BESTE ÖNCE

Okul koridorlarında en çok duyduğumuz cümlelerden biri şudur: "Hocam, bu gerçek hayatta ne işimize yarayacak?" Genelde bu soru, karmaşık bir denklemle veya bitmek bilmeyen bir geometri sorusu ile boğuşurken sorulur. Ancak cevap aslında çözdüğümüz o problemin çok daha ötesindedir.



Zihin İçin Bir Spor Salonu

Matematiği sadece sayılardan ibaret görmek, futbolu sadece bir toptan ibaret görmeye benzer. Futbolcu nasıl kondisyon kazanmak için antrenman yapıyorsa matematik de beynimiz için bir "fitness" merkezidir. Bir denklemi çözerken aslında beynimize şu komutu veririz: "Odaklan, verileri analiz et ve bir strateji geliştir." Bu yetenek, ileride sadece bir sınav kağıdında değil; zor bir karar vermenizi gerektiğinde veya bir sorunu çözmenizi istendiğinde devreye girecek olan en büyük gücünüzdür.

Dünyanın Ortak Dili

Farklı ülkelerden insanlar birbirini anlayabilir ama dünyanın her yerinde $2 + 2 = 4$ eder. Matematik; teknolojiye sanata, evrendeki yıldızların hareketinden dinlediğimiz müziğin ritmine kadar her şeyin dilidir. Bir binanın neden yıkılmadığını, telefonunuzdaki bir uygulamanın nasıl çalıştığını veya en sevdiğiniz oyunun grafiklerinin nasıl bu kadar gerçekçi olduğunu merak ediyorsanız cevabı matematik verir.

Geleceği Tasarlamak İçin Şart

Gelecekte hangi mesleği seçerseniz seçin; ister doktor olun ister sanatçı, isterseniz de bir girişimci... Veriyi okumak, mantıklı çıkarımlar yapmak ve karmaşık durumları yönetmek zorunda kalacaksınız. Matematik bize sadece sonuç bulmayı değil, doğru düşünmeyi öğretir.

Unutmayın! Matematik sadece bir ders değil, hayata karşı kazandığınız bir bakış açıdır. Bir sonraki probleminizde ona sadece bir "soru" olarak değil, zihninizi geliştirecek bir "meydan okuma" olarak bakın.

TEKNOLOJİNİN KALBI: ALGORİTMALAR VE GÖRÜNMEZ İLETİŞİM

NUR BUSE KULA

Bugün cebimizdeki akıllı telefonlardan izlediğimiz dijital içeriklere, anlık mesajlaşma-lardan online alışverişe kadar her şey matematiğin siber dünyadaki yansıması olan algoritmalara dayanır. Algoritmalar, aslında bir yemek tarifi gibidir; belirli bir sorunu çözmek veya bir sonuca ulaşmak için izlenen sıralı, net ve mantıksal adımlar bütünüdür. Ancak bu "tarifler" insan dilinin ötesinde, tamamen sayısal bir evrende yazılır ve makineler tarafından icra edilir.

Matematsel mantık, dijital dünyanın her anında büyük bir orkestra şefi gibi arka planda kusursuzca çalışır. Örneğin internette bir ürünü aradığınızda arama motorları milyarlarca web sayfasını milisaniyeler içinde tarayıp önünüze getirir. Bu akıl almaz hız, sadece güçlü bilgisayarların fiziksel gücünden değil; veriyi akıllıca düzenleyen ve "arama" işlemini matematiksel olarak optimize eden karmaşık modelleme-lerden gelir. Eğer bu algoritmalar olmasaydı dijital bilgi okyanusunda kaybolmamız işten bile değildi.

Dijital dünyanın güvenliği ve mahremiyetimiz de yine matematiğin bir alt dalı olan kriptografiye (şifreleme bilimi) emanettir. Şifreleme, aslında binlerce yıldır matematiğin gücünü kullanan kadim bir alandır. Bugün kullandığımız en karmaşık dijital güvenlik protokollerinin kökeni, çok daha basit matematiksel mantıklara dayanır. Bunun en bilinen tarihsel örneklerinden biri, Roma İmparatoru Julius Caesar (Sezar) tarafından askeri iletişimde kullanılan ve kendi adıyla anılan Sezar Şifrelemesi'dir. Bu yöntem, bir metindeki her harfi alfabe de belirli bir sayı (anahtar) kadar ileriye kaydırarak mesajı okunamaz hale getirir.

Örneğin, Sezar'ın orijinal yöntemi olan alfabe de 3 harfli bir kaydırma yapmayı seçtiğimizde $k=3$ (kayma miktarı); **A** harfi **D**, **B** harfi **E**, **C** harfi **F** olur. Bu basit mantıkla, popüler bir teknoloji konferansı olan **TED** kelimesini şifrelediğimizde ilginç bir sonuçla karşılaşırız:

- **T** harfi 3 ileri kayar ve **W** olur.
- **E** harfi 3 ileri kayar ve **H** olur.
- **D** harfi 3 ileri kayar ve **G** olur.



Sonuç olarak, orijinal metin "**TED**" iken şifreli metin "**WHG**" haline gelir. Sadece bu basit matematiksel kaydırma miktarını bilen kişi, şifreyi çözüp orijinal mesajı okuyabilir.

Tarihteki bu basit ama dahiyane matematiksel oyun, bugün internet bankacılığınızı, e-postalarınızı ve hatta mesajlaşma uygulamalarınızı koruyan karmaşık algoritmaların ilkel ama dahi bir atasıdır. İnternet üzerinden yaptığımız bir banka transferi, Sezar'ın yönteminin çok daha karmaşık, asal sayı problemlerine ve ileri düzey matematiksel fonksiyonlara dayanan modern şifreleme yöntemleriyle (RSA, AES gibi) korunur. Eğer bu matematiksel kilitler olmasaydı dijital kimliğimiz ve mahremiyetimiz her türlü dış müdahaleye açık, savunmasız birer veri yığını haline gelirdi.

Matematik, sadece hesaplama aracı değil; makinelerin "düşünme" ve "öğrenme" biçimini inşa eden temel yapı taşıdır. Kısacası matematik olmasaydı modern dünyanın temel taşı olan dijital devrim de gerçekleşmezdi. Bugün ekranlarımızda gördüğümüz pürüzsüz akış, karmaşık bir "sıfır" ve "bir" denkleminin kusursuz bir matematiksel düzenle dans etmesinden başka bir şey değildir.

TÜKETİM TOPLUMUNDA YAŞAMAK

MEHMET MERT İRİŞ

Tüketim toplumunda yaşamak, günümüz dünyasının en belirgin özelliklerinden biridir. Artık insanlar yalnızca ihtiyaçlarını karşılamak için değil, aynı zamanda kendilerini ifade etmek ve mutlu olmak için de tüketiyor. Reklamlar, sosyal medya ve popüler kültür; bize sürekli daha fazlasını istememiz gerektiğini söylüyor. Bu durumun bazı olumlu yönleri vardır. Örneğin üretim arttıkça teknoloji gelişir, yeni iş imkânları oluşur ve yaşam standartları yükselir. İnsanlar istedikleri ürünlere daha kolay ulaşabilir ve hayatlarını daha konforlu hale getirebilir.



Tüketim toplumunun olumsuz yönleri de oldukça fazladır. Gereksiz alışveriş, israfı artırır ve doğal kaynakların hızla tükenmesine neden olur. Ayrıca insanlar sahip olduklarıyla değil, sahip olmadıklarıyla kendilerini değerlendirmeye başlar. Bu da mutsuzluk, stres ve tatminsizlik duygularını artırabilir. Tüketim toplumunda yaşarken en önemli şey dengeli kurmaktır. İhtiyaçlarımızı karşılamak elbette önemlidir ancak bilinçli tüketici olmak daha da önemlidir. Gereksiz harcamalardan kaçınmalı, çevreyi korumalı ve gerçekten değerli olan şeylerin maddi değil, manevi olduğunu unutmamalıyız. Sonuç olarak tüketim toplumu hayatımızın bir gerçeğidir. Ancak bu sistem içinde kaybolmadan bilinçli ve dengeli bir şekilde yaşamak bizim elimizdedir.

MATEMATİK GERÇEKTEN HAYATTA NE İŞE YARAR?

SELİN GÖRÜNMEZ

Matematik... Kimimiz için bir bilmece, kimimiz için bir kâbus, kimimiz içinse hayatın ta kendisi. Peki, öğrencilerin en sık sorduğu o soruya dürüstçe cevap verebiliyor muyuz: "Hocam, bu gerçek hayatta ne işimize yarayacak?"



Aslında bu sorunun cevabı, matematiğin içinde değil; bakış açımızda gizli.

Matematik sadece sayılar, formüller ve işlemler bütünü değildir. Matematik, düşünme biçimidir. Bir problemi analiz etme, parçalarına ayırma, farklı yollar deneme ve sonuca ulaşma sürecidir. Yani aslında matematik, hayatın kendisidir.

Bir markette indirim hesaplamak matematiktir. Bir yolculuk planlarken süreyi ayarlamak matematiktir. Hatta bir tartışmada doğru sonuca ulaşmak için kurduğumuz mantık bile matematiğin bir yansımasıdır.

Ama belki de daha önemlisi şudur: Matematik bize sabretmeyi öğretir. Hata yapmanın doğal olduğunu ve bazen doğru sonuca ulaşmak için defalarca denememiz gerektiğini gösterir. Bu

yönüyle matematik, sadece bir ders değil; bir karakter eğitimidir.

Bugün öğrencilerimizin matematiği sevmemesinin sebebi, çoğu zaman onun sadece "sonuç" kısmına odaklanmasıdır. Oysa matematik, sonuçtan çok süreçtir. Bir sorunun cevabını bulmak değil, o cevaba nasıl ulaştığımızı değerli olan.

Belki de artık şu soruyu değiştirme zamanı gelmiştir:

"Bu nerede işimize yarayacak?" yerine "Bu bana nasıl düşünmeyi öğretiyor?" Çünkü matematik, sadece sınıfta değil; hayatın her anında bizimle birlikte yürür.

Ve belki de asıl mesele, matematiğin hayatımızda olup olmaması değil; bizim onu fark edip etmememizdir.

RÖNESANS'TA EDEBİYATLA İNSANI YENİDEN KEŞFETMEK

UĞUR AKINLAR

Tarihin bazı dönemleri vardır ki insanın kendine bakışını kökten değiştirir. Rönesans, işte bu dönüm noktalarından biridir. Orta Çağ boyunca din merkezli bir dünya görüşü hâkimken Rönesans'ta birlikte insan aklı, bilimi ve bireysel düşünceyi merkeze alan yeni bir anlayış doğmuştur. Bu değişim, en güçlü yansımalarını edebiyatta göstermiştir. Yazarlar artık yalnızca dinî konuları anlatmakla yetinmemiş; insanın duygularını, korkularını, hayallerini ve iç çatışmalarını eserlerinin merkezine almıştır. Böylece edebiyat, insanı anlatan bir düşünce alanına dönüşmüştür.



Rönesans edebiyatının temelinde hümanizm düşüncesi yer alır. Hümanizm, insanın düşünen ve değerli bir varlık olduğunu savunur. Bu anlayışla birlikte Antik Yunan ve Roma eserleri yeniden okunmuş; Homeros, Platon ve Aristoteles gibi düşünürlerin metinleri edebiyata ilham vermiştir. İlginçtir ki İstanbul'un fethinden sonra Bizans'tan İtalya'ya giden bilgilerin yollarında götürdükleri el yazmaları, Rönesans'ın hız kazanmasında önemli rol oynamıştır. Ayrıca matbaanın yaygınlaşmasıyla kitaplar çoğalmış; edebiyat yalnızca seçkinlerin değil, halkın da ulaşabildiği bir alan hâline gelmiştir.

Bu dönemde yazarların Latince yerine halkın konuştuğu dilleri tercih etmesi, edebiyatın yayılmasını sağlamıştır. Dante'nin "İlahi Komedi"yi İtalyanca yazması bu açıdan büyük bir yeniliktir. Dante, cehennemden cennete uzanan yolculuğu anlatırken aslında insanın vicdaniyla yüzleşmesini ele alır. Sürgünle geçen yaşamı ve Beatrice'e duyduğu derin sevgi, onun eserlerine güçlü bir duygu dünyası kazandırmıştır. Dante'yi okurken insanın yalnızca inanan değil, sorgulayan ve acı çeken bir varlık olduğunu hissederiz.

Giovanni Boccaccio ise "Decameron" adlı eseriyle insanı günlük yaşamın içinden anlatır. Veba salgınından kaçan insanların anlattığı hikâyelerde aşk, mizah, toplumsal eleştiri ve insanın zayıf yönleri açıkça görülür. Din adamlarını eleştirmesi ve gerçekçi anlatımıyla Boccaccio, edebiyatta cesur bir bakış açısı sunmuştur. Onun hikâyelerinde insan, kusurlarıyla birlikte karşımıza çıkar.

İngiltere'de William Shakespeare, insan ruhunu en derin hâliyle anlatan yazarlardan biridir. Hamlet'in kararsızlığı, Macbeth'in iktidar hırsı ya da Romeo ve Juliet'in imkânsız aşkı, yüzyıllar geçmesine rağmen hâlâ bize tanıdık gelir. Çünkü Shakespeare, çağları aşan duyguları anlatmıştır. Onu okurken zamanın değiştiğini ama insanın değişmediğini fark ederiz. Rönesans edebiyatının temelinde insan vardır: düşünen, sorgulayan, seven, hata yapan bir insan. Shakespeare'in eserlerinde karakterlerin iç dünyalarıyla yüzleşmesi, Hamlet'in "Olmak ya da olmamak!" cümlesiyle varoluşu sorgulaması, bu yeni insan anlayışının en çarpıcı örneklerindedir.

Miguel de Cervantes'in "Don Kişot"u ise hayallerle gerçekler arasındaki çatışmayı simgeler. Don Kişot'un yel değirmenlerine karşı verdiği mücadele, çoğu zaman gülümsetir ama aynı zamanda insanın idealleri uğruna verdiği mücadeleyi düşündürür. Cervantes'in hayatı da bu eseri anlamlı kılar. İnebahtı Deniz Savaşı'nda yaralanmış, ardından Osmanlı denizcileri tarafından esir alınarak yaklaşık beş yıl Cezayir'de tutulmuştur. Bu zorlu deneyimler, onun özgürlük ve insan onuru üzerine derin düşünmesine yol açmış; eserlerine de yansımıştır. Cervantes'in "Don Kişot"u ideal ile gerçek arasındaki çatışmayı mizah yoluyla ortaya koyarak modern romanın kapılarını aralamıştır. Bu eserler, bireyin kendini tanıma serüvenini edebiyatın merkezine yerleştirmiştir.

Fransa'da Montaigne, "Denemeler" adlı eseriyle edebiyatta bireyin sesini güçlendirmiştir. Kendi düşüncelerini, korkularını ve çelişkilerini samimi bir dille anlatması; deneme türünün temelini oluşturmuştur. "Ben ne biliyorum?" sorusu, onun kesin doğrular yerine sorgulamayı tercih ettiğini gösterir. Montaigne, insanı anlatırken aslında kendini anlatmış; bu yönüyle modern düşüncenin öncülerinden biri olmuştur.

Rönesans, edebiyatı insanı anlamaya çalışan güçlü bir düşünce alanına dönüştürmüştür. Yüzyıllar önce yazılmış eserlerin bugün hâlâ bizi etkilemesi, insanın temel duygularının değişmediğini gösterir.

Rönesans edebiyatı, insanın kendini tanıma yolculuğunda önemli bir duraktır ve bu yolculuk, edebiyat aracılığıyla günümüzde de devam etmektedir. Orta Çağ'ın katı kalıpları içinde sıkışmış insan anlayışı, Rönesans ile birlikte yerini bireyi merkeze alan bir bakış açısına bırakmıştır. Bu değişim yalnızca kendi çağını değil, sonraki yüzyılların edebiyatını ve düşünce dünyasını da derinden etkilemiştir.

Bugün dünya edebiyatında hâlâ Rönesans'ın izlerini görmek mümkündür. Modern romanlarda karakterlerin iç çatışmalarına, psikolojik çözümlere ve bireysel arayışlara sıkça yer verilmesi, Rönesans hümanizminin günümüze uzanan etkisidir. Albert Camus'un insanın varoluşunu sorgulayan kahramanları ya da Dostoyevski'nin insan ruhunun derinliklerine inen anlatımı, bu geleneğin farklı dönemlerdeki devamı olarak değerlendirilebilir.

Türk edebiyatında ise Rönesans etkileri doğrudan değil, Batı edebiyatıyla kurulan etkileşim yoluyla görülür. Tanzimat Dönemi yazarları, bireyi ve toplumu merkeze alan eserler vermeye başlayarak bu dönüşümün ilk adımlarını atmışlardır. Şinasi'nin aklı ve bireysel düşünceyi öne çıkaran yaklaşımı, Namık Kemal'in insanı ve özgürlüğü merkeze alan eserleri, Rönesans'ın insana verdiği değerin Türk edebiyatındaki yansımasıdır. Daha sonraki dönemlerde Yakup Kadri, Peyami Safa ve Ahmet Hamdi Tanpınar gibi yazarlar, bireyin iç dünyasını ve kimlik arayışını ele alarak bu çizgiyi derinleştirmiştir.

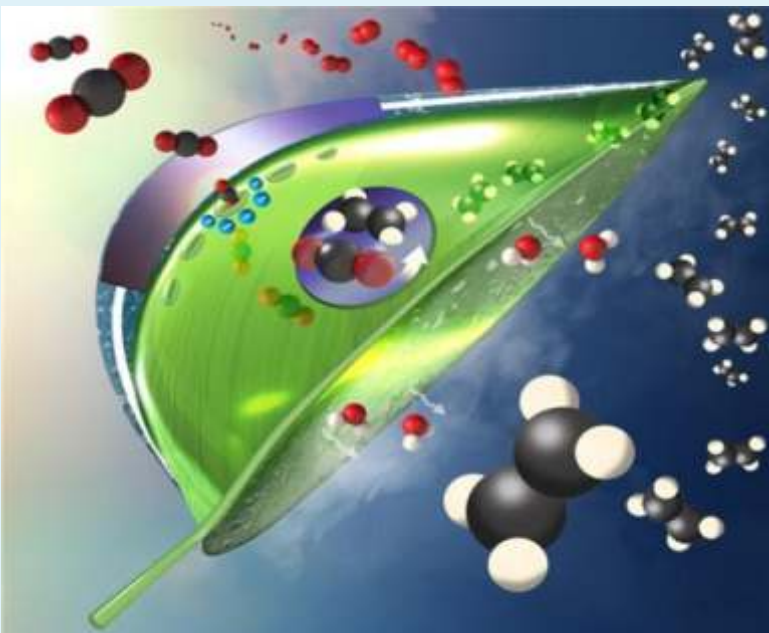
GÜNEŞLE ÇEKİLEN YAPAY YAPRAK

SİNEM KIRCI

Bilim insanları, doğadaki fotosentez sürecinden ilham alarak geliştirdikleri "yapay yaprak" teknolojisiyle çevre dostu kimyasal üretiminde önemli bir adım attı. Cambridge Üniversitesi araştırmacıları tarafından geliştirilen bu sistem, güneş ışığını kullanarak karbondioksiti (CO₂) faydalı kimyasallara dönüştürebiliyor. Bitkilerin fotosentez mekanizmasını taklit eden bu teknoloji, enerji depolamak yerine doğrudan yakıt ve endüstride kullanılan kimyasallar üretmektedir.



Sistem, güneş ışığını enerji kaynağı olarak kullanırken aynı zamanda karbondioksiti yakalayarak onu formiat gibi temiz yakıtlara dönüştürebilmektedir. Bu yapay yaprak "biyo-hibrit" bir yapıdadır, yani hem biyolojik enzimler hem de yapay malzemeler birlikte çalışır. Bu özellik, sistemin daha verimli ve çevre dostu olmasını sağlamaktadır. Günümüzde birçok kimyasal ürün fosil yakıtlardan elde edilmekte ve bu durum ciddi miktarda karbon salınımına neden olmaktadır. Yapay yaprak teknolojisi ise bu süreci tersine çevirerek karbondioksitin yeniden kullanılmasını ve temiz enerji üretimini mümkün kılmayı hedeflemektedir. Her ne kadar bu teknoloji henüz laboratuvar aşamasında olsa da gelecekte sanayi üretiminde kullanılarak karbon salınımını azaltma ve sürdürülebilir bir çevre oluşturma konusunda önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.



BİLGİNİN GÜCÜ: PAYLAŞILAN AKIL ÜRETİLEN GELECEK

UMUT EREN

Okulumuzda 10-11 Nisan 2026 tarihlerinde gerçekleştirilen *Bilginin Gücü Sempozyumu*, iki gün boyunca akademik merakın, iş birliğinin ve üretkenliğin en güzel örneklerine sahne oldu. Farklı okullardan gelen katılımcı öğrenciler, öğretmenler ve akademisyenler; bilgiye dair düşünmek, üretmek ve paylaşmak üzere bir araya geldi.



Sempozyumun ilk günü, 10 Nisan sabahı yapılan kayıt ve tanışma sürecinin ardından açılış töreni ile başladı. İstiklal Marşı'nın okunmasıyla başlayan programda yapılan konuşmalarda bilginin birey ve toplum üzerindeki dönüştürücü gücüne vurgu yapıldı. Konuşmalarda sıkça vurgulanan ortak nokta şuydu: "Bir fikir, bir çağı değiştirebilir." Sunucu öğrencilerin etkileyici geçiş cümleleriyle ilerleyen açılış programı, katılımcılara sempozyumun ruhunu daha ilk andan hissettirdi. Açılışın ardından öğrenciler, önceden belirlenen temalar doğrultusunda oluşturulan çalıştay gruplarına geçerek oryantasyon oyunları oynadılar.

11 Nisan'da devam eden ikinci gün programında çalıştaylarda öğrenciler; matematik, tarih, coğrafya, din, felsefe, edebiyat, sanat ve fen bilimleri gibi farklı alanlarda belirlenen temalar üzerinden tartışmalar yürüttü. Her çalıştay, danışman öğretmenlerin rehberliğinde ilerlerken öğrenciler aktif katılımlarıyla süreci yönlendiren temel aktörler oldu. Farklı okullardan gelen öğrencilerin aynı masa etrafında fikir üretmesi, sempozyumun en dikkat çekici yönlerinden biri olarak öne çıktı.

Komiteler, sürecin düzenli ve verimli ilerlemesinde önemli rol oynadı. Organizasyon, iletişim, teknik destek ve akademik koordinasyon ekipleri, iki gün boyunca büyük bir özveriyle çalışarak sempozyumun sorunsuz şekilde ilerlemesini sağladı. Salon düzeninden zaman yönetimine, teknik destekten misafir karşılamaya kadar her detay titizlikle planlandı ve uygulandı. Bu yönüyle sempozyum, sadece akademik değil; aynı zamanda güçlü bir ekip çalışması örneği sundu.

Gün boyunca yapılan tartışmalar, notlar ve fikir alışverişleri, çalıştay bildirgelerinin temelini oluşturdu. Günün ikinci yarısında çalıştaylar son hâlini aldı ve öğrenciler hazırladıkları sonuç bildirgelerini sunum haline getirdi. Her grup, kendi temasına ilişkin ulaştığı sonuçları ve çözüm önerilerini katılımcılarla paylaştı. Sunumlar, hem içerik hem de sunum becerileri açısından büyük beğeni topladı. Ortaya konan ürünler, dijital içerikler, yaratıcı drama aktiviteleri oldukça dikkat çekiciydi.



Sempozyumun kapanış oturumunda çalıştaylardan çıkan ortak sonuçlar bir araya getirilerek genel bir bildirge oluşturuldu. Bu bildirgede; bilginin paylaşımının önemi, eleştirel düşünmenin gerekliliği ve disiplinler arası iş birliğinin önemi vurgulandı. Programda, her komiteden seçilen bir katılımcıya "Genç Rönesans Öncüsü" madalyası verilirken danışman öğretmenlere de şiltleri takdim edildi ve program hatıra fotoğrafları ile sona erdi.

İki gün süren bu anlamlı etkinlik, öğrencilerin sadece akademik bilgi üretmekle kalmayıp aynı zamanda iletişim, iş birliği ve sorumluluk alma becerilerini de geliştirdiği bir deneyim oldu. *Bilginin Gücü Sempozyumu*, okulumuz TED Edirne Koleji Anadolu Lisesinin bilimsel ve kültürel vizyonuna önemli katkılar sunarken katılımcılar için de unutulmaz bir öğrenme süreci olarak hafızalarda yer etti.

Bu güçlü organizasyon, bir kez daha gösterdi ki: Bilgi, paylaşıldıkça çoğalır; birlikte üretildikçe geleceği şekillendirir.



YKS'YE SON 2 AY KALA NELER YAPILMALI?

SENA NUR GENEŞ KURUÇAY

YKS'ye son iki ay kala artık hazırlık sürecinin en kritik dönemine girmiş bulunuyorsunuz. Bu süreçte yeni konular öğrenmekten çok mevcut bilgilerinizi pekiştirmeye odaklanmanız büyük önem taşır. Daha önce çalıştığınız konuları tekrar etmek, eksik olduğunuz noktaları fark edip bu alanlara yoğunlaşmak sınav performansınızı doğrudan artıracaktır. Kısa ve düzenli tekrarlar sayesinde bilgileriniz daha kalıcı hale gelirken sınavda karşılaştığınız sorulara daha hızlı ve doğru yaklaşabilirsiniz.



Bu dönemde deneme sınavları çalışma programınızın merkezinde yer almalıdır. Gerçek sınav saatine uygun şekilde çözülen denemeler hem zaman yönetimi becerinizi geliştirir hem de sınav atmosferine alışmanızı sağlar. Ancak deneme çözmek kadar deneme sonrası yapılan analizler de önemlidir. Yanlış

yaptığınız ya da boş bıraktığınız soruların nedenlerini anlamaya çalışmak aynı hataları tekrar etmemenizi sağlayacaktır.

Son aylarda netlerinizi artırmaya yönelik bilinçli bir çaba içinde olmanız gerekir. Her gün küçük ilerlemeler kaydetmek zamanla büyük farklar yaratır. Eksik olduğunuz dersleri ihmal etmeden dengeli bir şekilde çalışmak önemlidir. Olumsuz düşünceler yerine çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemek motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olur.

Fiziksel ve zihinsel sağlığınızı korumak da bu süreçte en az akademik çalışma kadar önemlidir. Düzenli uyku alışkanlığı edinmek, dengeli beslenmek ve vücudunuzu yormayacak bir rutin oluşturmak odaklanma gücünüzü artırır. Özellikle sınav saatlerine uygun bir uyku düzeni oluşturmak sınav günü performansınızı olumlu yönde etkiler.

Motivasyonunuzu dengede tutmak bu dönemin en hassas konularından biridir. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak yerine kendi gelişiminize odaklanmanız gerekir. Zaman zaman yaşanabilecek moral düşüklüklerinde kısa molalar vermek ve hedeflerinizi hatırlamak sizi yeniden toparlayacaktır. Unutmayın ki bu süreç bireyseldir ve herkesin ilerleme hızı farklıdır.



Ayrıca dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak durmak, verimli çalışmanın anahtarıdır. Özellikle sosyal medya kullanımını sınırlandırmak ve çalışma saatlerinde odağınızı korumak kısa sürede daha fazla verim almanızı sağlar. Kendinize uygun bir çalışma ortamı oluşturmak da bu noktada oldukça etkilidir.

Son olarak kendinize güvenmeniz gerektiğini unutmamalısınız. Bugüne kadar verdiğiniz emek son dönemde en büyük gücünüz olacaktır. Panik yapmak yerine planlı ve sakin bir şekilde ilerlemek sınav anında daha sağlıklı düşünmenizi sağlar. YKS'ye kalan bu süre mucize yaratmak için değil, mevcut potansiyelinizi en iyi şekilde ortaya koymak içindir.

HEPİNİZE BAŞARILAR DİLİYORUZ

